



**Universidade de Aveiro** Secção Autónoma de Ciências da Saúde  
2014

**José Carlos  
Alves Costa**

**ENVELHECIMENTO ATIVO NA MIGRAÇÃO DE  
PORTUGUESES NO BRASIL: NARRATIVAS DE  
PERCURSO E RETORNO**



**José Carlos  
Alves Costa**

**ENVELHECIMENTO ATIVO NA MIGRAÇÃO DE  
PORTUGUESES NO BRASIL: NARRATIVAS DE  
PERCURSO E RETORNO**

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Gerontologia, realizada sob a orientação científica da Professora Doutora Alcione Leite Silva, Professora Associada Convidada da Secção Autónoma de Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro e coorientada pela Professora Doutora Catarina Gomes.

Dedico este trabalho:

À minha família, Ana Luísa, Élson Costa, Júnia Costa, Simão Pedro e João Tiago, pelo apoio, compreensão e incentivo incessantes e por tudo quanto eu lhes deixei de dedicar durante a elaboração do presente estudo.

**O Júri  
Presidente**

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Daniela Pias Figueiredo  
Professora Adjunta da Escola Superior de Saúde de Aveiro

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Margarida de Melo Cerqueira  
Professora Adjunta da Escola Superior de Saúde de Aveiro

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Alcione Leite da Silva  
Professora Associada Convidada da Secção Autónoma da  
Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro (Orientadora)

## **Agradecimentos**

Agradeço a todas as pessoas que me ajudaram a realizar este estudo, com especial enlevo:

À Professora Doutora Alcione Leite da Silva, manifesto todo o meu apreço e gratidão pela partilha dos seus conhecimentos, experiência, incentivo e compreensão durante o desenvolvimento desta dissertação.

À Professora Doutora Catarina Antunes Gomes, pela coorientação e apoio no decorrer deste estudo.

A todos os Professores de Gerontologia da UA, que contribuíram para o meu conhecimento e enriquecimento na área.

Aos 18 participantes do presente estudo, pelas suas narrativas de migração cedidas. Sem a partilha das suas experiências de vida, este estudo não se teria realizado.

Às minhas colegas, Inês, Diana e Helena, pela partilha de grupo, amizade e simpatia constantes.

À minha querida esposa Ana Luísa, sempre uníssima e alerta, aos meus amados filhos, Élson, Júnia, Simão Pedro e João Tiago, pelo carinho e apoio permanentes.

Muito Obrigado!

## **Palavras-chave**

Migração Internacional; migração portuguesa; migração para o Brasil; envelhecimento ativo

## **Resumo**

O envelhecimento demográfico é, atualmente, uma realidade mundial, com implicações na população portuguesa. Preocupada com as repercussões socioeconómicas, políticas e na saúde que o fenómeno em epígrafe implica, a Organização Mundial de Saúde desenvolveu um novo paradigma, designado Envelhecimento Ativo. Os estudos centrados neste paradigma têm vindo a aumentar. Todavia, verificam-se lacunas significativas de estudo que integrem o Envelhecimento Ativo e a Migração Internacional. Deste modo, o presente estudo teve como objetivo geral explorar o processo de Envelhecimento Ativo de portugueses na migração de percurso para o Brasil e de retorno a Portugal. Este estudo foi desenvolvido a partir de uma abordagem qualitativa, de tipo exploratório-descritivo, com base na História Oral. A recolha de dados foi realizada através de entrevista semiestruturada com 18 homens. Os princípios éticos foram respeitados no processo da investigação. A análise dos dados foi desenvolvida através da análise de conteúdo, com o apoio do programa QSR NVivo. O estudo englobou duas categorias principais: Migração de portugueses para o Brasil e Envelhecimento Ativo de portugueses migrantes. Os resultados permitiram concluir que a experiência da migração foi bem-sucedida, na medida em que os principais objetivos de migração de melhorar as condições económicas e adquirir casa própria foram conseguidos. A migração proporcionou a aquisição de melhores rendimentos para uma velhice com melhor qualidade. O estudo revelou que uma melhor qualidade de vida conseguida durante o percurso migratório ajudou na promoção da saúde e na prática do EA. De uma forma geral, todos os determinantes do paradigma do Envelhecimento Ativo, da Organização Mundial de Saúde, estiveram presentes nas vidas dos participantes.

**Keywords**

International Migration, Migration Portuguese, Brazil, Active Ageing.

**Abstract**

Demographic ageing is currently a global reality, with implications for the Portuguese population. Concerned with the socio-economic, political and health impacts that this phenomenon implies, the World Health Organization developed a new paradigm called Active Ageing. The studies focused on this paradigm have been increasing. However, there are significant gaps in the study that integrate Active Ageing and International Migration. Thus, the present study had as main goal to explore the process of Active Ageing of Portuguese people during their migration path to Brazil and their return to Portugal. This study was developed from a qualitative approach, exploratory-descriptive type, based on oral history. Data collection was conducted through semi-structured interviews with 18 men. Ethical principles were respected in the process of research. Data analysis was conducted through content analysis, with the support of QSR NVivo program. The study comprised two main categories: Portuguese migration to Brazil and migrant Portuguese Active Ageing. The results showed that the experience of migration was successful, as the main migration goals to improve economic conditions and home ownership were achieved. Migration has provided the acquisition of better incomes in order to live old age with better quality. The study revealed that a better quality of life achieved during the migratory journey helped in health promotion and to practice Active Ageing. In general, all determinants of Active Ageing paradigm, of the World Health Organization, were present in the lives of participants.

## **SIGLAS**

AECL – Associação Europeia de Comércio Livre

AVDs – Atividades de vida diária

CE – Comissão Europeia

CEE – Comunidade Económica Europeia

CEP – Conferência Episcopal Portuguesa

EA – Envelhecimento Ativo

HO – História Oral

JNE – Junta Nacional de Emigração

MI – Migração Internacional

OCDE – Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das nações Unidas

PD – País de destino

PIDE – Polícia Internacional e de Defesa do Estado

PO – País de origem

EU – União Europeia

WHO – World Health Organization



## ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>1</b>
-------------------	----------

### **I PARTE - FASE CONCEPTUAL**

<b>1. MIGRAÇÃO DE PORTUGUESES PARA O BRASIL</b>	<b>5</b>
1.1 - MIGRAÇÃO INTERNACIONAL: CONCEÇÕES E TIPOLOGIAS	5
1.1.1 - Tipologias de Retorno	7
1.2 - MIGRAÇÃO DE PORTUGUESES PARA O BRASIL	10
1.2.1 - Fluxo migratório de portugueses para o Brasil	10
1.2.2 - Percursos e contextos de migração: Portugal e Brasil	14
<b>2. ENVELHECIMENTO ATIVO E MIGRAÇÃO INTERNACIONAL</b>	<b>22</b>
2.1 - ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA ABORDAGEM CONCEITUAL	22
2.1.1 - Envelhecimento Ativo e Migração Internacional: Evidências Empíricas	27
2.1.1.1 - Envelhecimento Ativo e Migração Internacional: Evidências empíricas	28
<b>3. DELIMITAÇÃO E JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO</b>	<b>34</b>
3.1 - OBJETIVOS DO ESTUDO	35
3.1.1 – Objetivo Geral	35
3.1.2 – Objetivos Específicos	35

### **II PARTE - FASE METODOLÓGICA**

<b>4. REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO</b>	<b>36</b>
<b>5. DESENHO DO ESTUDO</b>	<b>40</b>
5.1 - CONTEXTO E PARTICIPANTES NO ESTUDO	40
5.2 - RECOLHA DE DADOS	41
5.3 - ANÁLISE DOS DADOS	41
5.4 - RIGOR DO ESTUDO	42
5.5 - PROCEDIMENTOS ÉTICOS	43

### **II PARTE - FASE EMPÍRICA**

<b>6. RESULTADOS DO ESTUDO</b>	<b>45</b>
6.1 - CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES	45
6.2 - ENVELHECIMENTO ATIVO DE PORTUGUESES COM EXPERIÊNCIA DE MIGRAÇÃO PARA O BRASIL E RETORNO A PORTUGAL	46
6.2.1 - Migração de Portugueses para o Brasil	46

6.2.1.1 - Trajetória da migração de percurso e de retorno	46
6.2.1.2 - Inserção sociocultural na migração de percurso e de retorno	63
6.2.1.3 - Inserção laboral na migração de percurso e de retorno	68
6.3 - ENVELHECIMENTO ATIVO EM CONTEXTO MIGRATÓRIO	72
6.3.1 – Envelhecimento Ativo no Contexto de Migração de Percurso e Retorno	72
6.3.2 - Envelhecimento Ativo e Saúde na Migração de Percurso e Retorno	79
<b>7. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b>	<b>86</b>
7.1 - MIGRAÇÃO DE PORTUGUESES PARA O BRASIL	86
7.1.1 - Inserção sociocultural na migração de percurso e de retorno	89
7.1.2 - Inserção laboral na migração de percurso e de retorno	90
7.2 - ENVELHECIMENTO ATIVO E MIGRAÇÃO INTERNACIONAL	91
7.2.1 - Envelhecimento Ativo no Contexto de Migração de Percurso e Retorno	91
7.2.2 - Envelhecimento Ativo e Saúde na Migração de Percurso e Retorno	96
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>99</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFIA</b>	<b>103</b>
<b>APÊNDICES</b>	<b>113</b>

## **ÍNDICE DE GRÁFICOS**

Gráfico 1 - Migração de portugueses para o Brasil entre 1808-1973.....	13
------------------------------------------------------------------------	----

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1 - Determinantes do Envelhecimento Ativo .....	25
Figura 2 - Visualização das categorias e subcategorias do estudo .....	131
Figura 3 – Visualização da subcategoria Trajetória de migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias .....	131
Figura 4 – Visualização da subcategoria Inserção sociocultural na migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias .....	132
Figura 5 – Visualização da subcategoria Inserção laboral na migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias .....	132
Figura 6 – Visualização da subcategoria Envelhecimento Ativo no contexto da migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias.....	133
Figura 7 – Visualização da subcategoria Envelhecimento Ativo e Saúde na migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias.....	133

## **ÍNDICE DE QUADROS**

Quadro 1 - Caracterização dos Participantes.....	139
--------------------------------------------------	-----

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde - OMS (WHO, 2002) tem alertado para o fenómeno do envelhecimento das populações e das suas implicações mundiais. O fenómeno do envelhecimento tem sido associado essencialmente à diminuição da taxa de natalidade e ao aumento da esperança média de vida<sup>(1) (2)</sup>.

De acordo com as Nações Unidas, no ano 2000, a população idosa mundial representava 10% do total desta população. As suas projeções indicaram que, até 2050, esta população poderá chegar a 21% do total da população mundial<sup>(3)</sup>. Na Europa reside o maior número da população idosa mundial<sup>(1)</sup>. Em 2011, possuía cerca de 500 milhões de habitantes, sendo que 17,7% destes correspondia à população idosa (com idade superior a 64 anos)<sup>(4)</sup>. Até 2060, o envelhecimento demográfico na Europa tenderá a aumentar e a aproximar-se dos 30% do total da população<sup>(5)</sup>.

A situação em Portugal é análoga. Neste país, o envelhecimento demográfico tem vindo a aumentar progressivamente. Em valores absolutos, a população idosa em Portugal (pessoas com 65 ou mais anos de idade) aumentou nas últimas cinco décadas quase um milhão de pessoas, passando de 708.570, em 1960, para 1.702.120, em 2001, com 715.073 homens e 987.047 mulheres<sup>(2)</sup>. Esta realidade fará com que a pirâmide populacional triangular existente em 2002 se transforme numa de formato cilíndrica, em 2025<sup>(1)</sup>.

Em 2011, numa população de cerca de 10 milhões de habitantes, a percentagem da população idosa portuguesa representava 19% da população geral, ligeiramente superior à percentagem da população jovem (entre 0 e 14 anos de idade), que era de 15%<sup>(5)</sup>. As projeções do Instituto Nacional de Estatística (INE) preveem que o envelhecimento demográfico em Portugal manter-se-á em crescimento nas próximas cinco décadas<sup>(6)</sup>. De 2008 a 2060, a percentagem de jovens poderá diminuir, passando de 15,3% para 11,9%, enquanto a percentagem de pessoas idosas poderá elevar-se para o dobro, de 17,4% para 32,3%, aproximadamente<sup>(6) (7)</sup>. Deste modo, em 2060, haverá em Portugal cerca de três pessoas idosas por cada jovem<sup>(6) (8) (9)</sup>.

A migração é também um indicador do envelhecimento da população. Este fenómeno significa muitas vezes a saída de pessoas em idade ativa (migração laboral), acompanhada por uma elevada taxa de natalidade que irá beneficiar o país de destino<sup>(10)</sup>. A migração é também um indicador do envelhecimento da população. Este fenómeno significa muitas vezes a saída de pessoas em idade ativa (migração laboral), acompanhada por uma elevada taxa de

natalidade que irá beneficiar o país de destino<sup>(10)</sup>. As pessoas que migram também envelhecem. O envelhecer fora do país é diferente do envelhecer no país de origem. Neste contexto de migração, existem pessoas que envelhecem durante o percurso migratório, enquanto outras migram depois de entrar no período da reforma, consistindo em percursos de envelhecimentos diferentes<sup>(11)</sup>.

Portugal é um país tradicionalmente caracterizado pelo fenómeno da migração<sup>(12)</sup>. O fenómeno migratório tem um impacto considerável no envelhecimento demográfico português, devido aos intensos fluxos migratórios surgidos principalmente nos últimos dois séculos<sup>(12)</sup>. Neste contexto, o Brasil caracterizou-se enquanto principal destino migratório para os portugueses, desde meados do século XVI até aos primeiros anos da década de 1960. A opção pelo Brasil da parte dos migrantes portugueses, embora tenha diminuído no referido período, nunca deixou de existir<sup>(13)</sup>. Vários autores reconhecem que nas últimas décadas do século XIX e primeiras décadas do século XX, milhões de europeus cruzaram o Atlântico rumo ao Brasil<sup>(14) (30) (32) (31)</sup>.

A literatura evidencia que a pessoa que migrava partia à busca de um complemento de meios de subsistência para si próprio e para a sua família, o qual não tinha esperança de encontrar no seu país de origem<sup>(20) (15)</sup>. Estes migrantes eram aqueles que saíram ainda muito jovens, pobres, analfabetos, maioritariamente do sexo masculino e que retornavam a Portugal, com cerca de quarenta anos e senhores de uma grande riqueza<sup>(16) (20)</sup>. Existem pessoas migrantes idosas que envelheceram no país de destino, enquanto outras migraram já depois de terem iniciado o período de reforma<sup>(17)</sup>. Em ambas as situações, estas pessoas migrantes idosas deveriam ter um papel ativo na sociedade onde se encontravam inseridas<sup>(18)</sup>.

Na área da investigação, o tema da migração tem merecido a atenção dos investigadores, criando, progressivamente, novos pensamentos e uma consciência mais abrangente do saber<sup>(17) (19)</sup>. No entanto, esta realidade em Portugal é recente. No início da década de 1980, uma autora portuguesa retratava a realidade da literatura científica nacional acerca do fenómeno migratório, referindo que a migração foi durante várias décadas um tema quase tabu, porque tinha uma raiz essencialmente económica (subentendendo o desemprego, a miséria e a falta de horizontes de porvir)<sup>(20)</sup>. Atualmente, as interrogações acerca da migração, sem dúvida inquietantes, revelam-se, cada vez mais, em propostas de novo conhecimento e não já tanto em argumentos de rejeição irrefletida, quer do tema quer dos seus protagonistas principais<sup>(19)</sup>.

Face à realidade demográfica nacional e mundial apresentada, são necessárias novas visões acerca do envelhecimento e da velhice, bem como a implementação de medidas que

alterem a forma de pensar e de viver o envelhecimento<sup>(21)</sup>. Neste sentido, um dos maiores desafios do século XXI consiste em envelhecer com ótima saúde e qualidade de vida, o que requer novas formas de ser e estar na vida<sup>(22)</sup>. A necessidade de mudar os estereótipos acerca do envelhecimento e da velhice e a preocupação com o seu impacto económico, político e social nas sociedades<sup>(23) (24)</sup>, contribuíram para a criação de um novo paradigma, denominado de Envelhecimento Ativo (EA), pela OMS<sup>(1)</sup>. O EA alicerça-se em três pilares principais - saúde, participação e segurança - e pressupõe, tal como o seu termo indica, um papel ativo nos diferentes contextos da sociedade<sup>(1) (24)</sup>. Decorrente deste novo paradigma do EA, o ano de 2012 foi declarado pela União Europeia (UE) como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações, tendo como objetivo a participação das pessoas idosas na sociedade e a sensibilização dos governos e políticos para a criação de medidas favoráveis à prática do EA<sup>(9)</sup>. Diante do exposto e no intuito de contribuir para o conhecimento nesta área, surge o presente estudo que foca o processo do EA de portugueses migrantes no Brasil a partir da experiência da migração de percurso e de retorno. Atualmente, os estudos que abordam, em simultâneo, o envelhecimento e a migração são poucos e muito recentes<sup>(18)</sup>. No que se refere ao EA e Migração, a literatura aponta uma lacuna ainda maior de estudos, o que coloca estes temas como prioridades na agenda dos investigadores, no sentido de ampliar o conhecimento e apoiar os profissionais envolvidos e os responsáveis pela criação de políticas e programas nestas áreas.

O presente estudo tem como base uma abordagem qualitativa, do tipo exploratório-descritivo, através do método da História Oral (HO), a partir das narrativas de portugueses, com idades compreendidas entre 65 e 78 anos. Deste modo, procuramos conhecer as experiências de migração de portugueses, ocorridas entre 1950 e 1972, e de retorno, entre 1973 a 2008, e o seu processo de envelhecimento ativo nesta trajetória. Este estudo se enquadra num protocolo mais amplo direcionado ao processo do EA de portugueses migrantes em vários países (Brasil, França, Alemanha e Venezuela). No caso específico deste estudo, focamos a experiência da migração de percurso para o Brasil e retorno a Portugal.

Com base no exposto, a presente dissertação de mestrado está estruturada em seis capítulos. No primeiro capítulo, abordamos o primeiro eixo teórico, a migração de portugueses para o Brasil, numa perspetiva de percurso e retorno. Delimitamos as conceções e tipologias de migração, e, de seguida, centramo-nos na migração internacional de portugueses, com destaque para o Brasil. Considerando a lacuna de estudos nesta área, descrevemos a trajetória da migração de portugueses, mencionando de forma sucinta a inserção sociocultural e profissional de percurso para o Brasil e de retorno a Portugal.

No segundo capítulo centramo-nos no segundo eixo teórico, o Envelhecimento Ativo em contexto migratório. Destacamos a conceção do EA e a sua contextualização em contexto migratório. Enfatizamos também as evidências empíricas relacionadas com o EA e a migração. No terceiro capítulo, delimitamos e justificamos o propósito deste estudo. No quarto capítulo procedemos à descrição do método da História Oral de Paul Thompson (1998), seguido do desenho do estudo. No capítulo quinto, apresentamos os resultados do estudo, o qual inclui a trajetória de percurso de migração e de retorno, seguida da inserção sociocultural e laboral dos participantes do presente estudo. Ainda neste capítulo abordamos o processo de envelhecimento ativo, a partir da experiência dos participantes, ao longo do seu trajeto de vida. O sexto capítulo é reservado à discussão dos resultados, com o apoio do referencial teórico e empírico deste estudo.

## **I PARTE - FASE CONCEPTUAL**

### **1. MIGRAÇÃO DE PORTUGUESES PARA O BRASIL**

Neste capítulo, focamos a “Migração Internacional” (MI) enquanto um dos eixos analíticos deste estudo. Neste sentido, abordamos as concepções e tipologias da migração internacional, prosseguindo com a migração de portugueses para o Brasil, com destaque para o fluxo migratório e os percursos e contextos da migração naquele país, traçando um paralelo com Portugal.

#### *1.1- MIGRAÇÃO INTERNACIONAL: CONCEPÇÕES E TIPOLOGIAS*

O fenómeno migratório evoluiu de tal ordem no “Tempo” e no “Espaço” que atualmente a definição precisa e consensual de “MI” tornou-se problemática<sup>(25)</sup>. Embora essa definição do conceito/tipologias seja importante, ela pode ser difícil, além de muitas vezes se encontrar inacabada. Um autor partilha desta mesma aceção, ao referir as barreiras que encontramos para estabelecer uma classificação abrangente e consensual para o referido termo “Migração”, como se segue: a interconexão entre as diferentes motivações que levam a que a pessoa migre faz com que a realidade não se coadune num tipo de migração definida; a relação “tempo-espaco” não se pode estabelecer num modelo “causa-efeito” direto, obstando o estabelecimento de uma tipologia exata; os movimentos migratórios apresentam amiúde um duplo sentido: por um lado, porque se desenvolve entre um ponto de origem e um ponto de destino; por outro lado, verifica-se o retorno, estabelecendo-se um “jogo de forças” que não será fácil de gerir quando se pretende inserir a migração numa tipologia consensual<sup>(26)</sup>.

De um modo geral, para se ser “Migrante” é necessário um desenvolvimento, uma certa sequência evolutiva, que se traduz no percurso migratório, o qual é constituído por um conjunto de ações complementares realizadas por uma pessoa migrante, que inclui a intenção de partir, os preparativos de partida, a viagem, a primeira instalação, inserção, fixação, regresso e reinserção<sup>(25) (27)</sup>.

Na literatura, é consensual a compreensão de que a migração internacional implica o movimento de pessoas e grupos entre duas sociedades: mudança de um local para outro durante um período específico de tempo, envolvendo a transposição de fronteiras e a mudança de jurisdição de um país (origem) para outro (destino)<sup>(28) (25) (29) (30) (31)</sup>. Neste sentido, a literatura acerca da “Migração internacional” aponta dois vetores importantes a considerar: “Espaço” (local/país da migração) e “Tempo” (a duração da trajetória migratória)<sup>(28) (30) (31)</sup>. Há



quem considere a pessoa como migrante somente quando integrada numa “ Migração legal”, a qual recebe a designação de “ Migrante de Facto”, que significa possuir residência no país de chegada. A “ Migração legal” e o “ local de residência” são, portanto, fatores indissociáveis para a pessoa migrante ser reconhecida como “ Migrante de Facto”<sup>(29)</sup>. Uma pessoa “ Migrante Ilegal” ou “ Clandestina” (pessoa migrante não documentada), a viver em situação irregular num país que não é o seu de origem, não é considerada pessoa “ Migrante de Facto” enquanto não oficializar a sua residência no país de chegada. Por conseguinte, “ Migrante de Facto” e “ Pessoa que entra” têm definições diferentes. Na primeira situação, é efetivamente migrante, a pessoa que já adquiriu o estatuto próprio, significando que está inserida numa tipologia de migração legal e que já completou um ano (doze meses) de residência no país de destino. Na segunda situação, a “ Pessoa que entra” são todos aqueles que ainda não completaram um ano de residência, estejam ou não a viver em situação regular<sup>(25)</sup>.

Ainda quanto ao tempo, a literatura refere outras denominações, fazendo distinção entre “ Migração permanente” e “ Migração temporária”. A “ Migração permanente” é aquela em que ocorre a mudança do local de trabalho, onde acontece o desenvolvimento da vida familiar e social (no local de chegada), possibilitando o retorno ao país de origem depois de se aposentar. A migração permanente pode ser definitiva, com fixação permanente no país de destino (perene) ou finita, com retorno ao país de origem<sup>(25)</sup>. Sobre a “ Migração temporária”, o percurso migratório é igual ou superior a doze meses e existe a necessidade de mudança de residência<sup>(25) (32)</sup>.

Outras tipologias presentes na literatura incluem três grupos de migrações. No primeiro grupo, “ Migração Familiar”, o autor inclui todas as pessoas migrantes que se podem estabelecer/trabalhar, com filhos solteiros ou parentes a seu cargo com idade inferior a dezoito anos e seus progenitores com mais de sessenta anos de idade. No segundo grupo, “ Migração Humanitária”, integra todas as pessoas que sejam identificadas como refugiadas, exiladas voluntárias ou prisioneiras políticas. No terceiro grupo constituído pela “ Migração Económica”, reúne todas as pessoas migrantes independentes, que expiram desenvolver uma atividade económica ou profissional, sejam como profissionais independentes por conta de outrem ou como entidades empregadoras<sup>(33)</sup>.

Também encontramos quem entenda que as conceções sobre o fenómeno migratório não podem ser redutoras, ao valorizar somente os vetores “ Espaço” e “ Tempo”. A realidade da presente temática envolve muitos outros aspetos, nomeadamente as motivações sociológicas e económicas que a autora considera pertinentes<sup>(25) (28)</sup>. Existem outros autores que defendem que a definição do conceito “ MI” e os demais que lhe são adjacentes devem aferir ao estímulo que

é proporcionado por outro local, que não seja somente o da residência. Neste sentido, quem decide migrar é movido por um conjunto de motivações<sup>(34)</sup>. As mais recorrentes ligam-se a fatores económicos, laborais, vínculos familiares e de amigos já existentes no país destinatário, sendo estes também os principais vetores de decisão para a escolha do local de destino<sup>(35)</sup>. Finalmente, as pessoas quando migram partem com o objetivo de encontrar outro lugar, nova residência e uma oportunidade de trabalho mais vantajosa, para assim conseguir uma melhor qualidade de vida<sup>(28)</sup>.

Pelo exposto, o termo “ Migração ” alberga uma diversidade de tipologias e formas de mobilidade humana, as quais também incluem a migração de retorno, a qual abordamos de seguida.

### **1.1.1 - Tipologias de Retorno**

A permeabilidade das fronteiras permite atualmente uma maior circulação, o que torna o processo de retorno mais frequente<sup>(36)</sup>. Das várias etapas do processo migratório, o retorno é a menos estudada e compreendida, tendo em vista que os investigadores dão mais ênfase às decisões que levam à migração e à compreensão do percurso no país de destino. Deste modo, tem-se desvalorizado a decisão e as causas que levam ao retorno<sup>(37)</sup>.

A migração de retorno pode ser definida como o movimento de migrantes para os respetivos países de origem com o objetivo de aí se voltarem a instalar. Este tipo de migração deve ser distinguida da migração circular e da remigração<sup>(38)</sup>. Também se pode definir o retorno como ausência de migração após o término do percurso migratório e o facto do ex-migrante se encontrar completamente integrado social e economicamente no país de origem<sup>(5)</sup><sup>(9)</sup>. O termo “Retorno”<sup>1</sup> significa o “resultado final esperado” do(s) ciclo(s) migratório(s)<sup>(39)</sup>.

Ao refletirem sobre a questão do retorno, alguns autores admitem que muitas pessoas migrantes terão vivido um dilema durante o percurso migratório ao questionarem-se: “retornar ou ficar?” Quando cessa a atividade laboral, o principal motivo da saída, o desejo mais sentido pela maioria das pessoas migrantes parece ser voltar, até porque, em muitas situações, os rendimentos da pensão de reforma são insuficientes para continuar e viver no país de migração (destino). Em contrapartida, no país de origem, o valor desses rendimentos poderá

---

<sup>1</sup>A expressão “Retorno” possui uma conotação negativa na cultura portuguesa, relacionada com o “retorno maciço” de nacionais residentes nas antigas colónias ultramarinas, após o seu acesso à independência (Rocha-Trindade, 1995). Contudo, corroborando com as referências utilizadas no presente estudo e a terminologia usada na literatura, especialmente a inglesa (*return migration*) e francesa (*migration de retour*), utilizaremos o termo “Retorno”.

proporcionar uma vida de qualidade e mais desafogada. Por outro lado, podem existir familiares à espera desse regresso, com os quais a pessoa migrante se manteve em relação ao longo do ciclo migratório, influenciando a sua decisão de retorno. Noutras situações, pode haver habitação própria e outros investimentos, construídos com as poupanças adquiridas no país de destino, constringindo o desejo do regresso<sup>(11)</sup>. Há um número considerável de pessoas migrantes que decidem permanecer no país de acolhimento, devido a questões do foro psicológico e cultural de grande intensidade emocional. Com três ou quatro décadas de migração num país diferente do seu de origem, a pessoa migrante acaba por sofrer mudanças pessoais significativas em toda a sua pessoa, a sociedade de origem também muda e uma sensação de distância relativamente ao antigo país (o de origem) instala-se na mente da pessoa migrante. Muitas pessoas migrantes percorrem a velhice com um sentimento de “dupla estranheza”, porque continuam a sentir-se estranhas no país de destino e tornam-se estranhas também relativamente ao país de origem, devido ao seu longo afastamento dos vínculos patriotas<sup>(11)</sup>.

Atualmente, ainda não se sabe muito sobre o processo da migração de retorno devido, essencialmente, a três fatores: (i) os processos de urbanização em todo o mundo levaram ao pressuposto de que a migração é um processo unidirecional que implica apenas movimentos das áreas rurais para as áreas urbanas; (ii) os trabalhos de campo, efetuados num único local de cada vez, descreveram o processo migratório como “estático”; (iii) o retorno não é adequadamente quantificado, uma vez que a maioria dos países centra os seus esforços na recolha de dados sobre a emigração e a imigração de estrangeiros, não contabilizando os cidadãos estrangeiros que retornam ao país de origem<sup>(38)</sup>. Com a decisão do retorno, surgem questões sobre a vontade e a sustentabilidade do próprio retorno, nomeadamente quando este ocorre em resposta a crises humanitárias e a conflitos violentos. A decisão relativamente ao retorno varia e, em muitos casos, é difícil identificar se o retorno é uma escolha consciente e de vontade, se é forçado por circunstâncias ou contextos específicos. Por conseguinte, a ideia do retorno como fim de um ciclo migratório é uma questão ainda pouco esclarecida<sup>(36)</sup>.

Alguns autores consideram que existem três motivos diferentes para retornar ao país de origem: (i) os migrantes têm as suas preferências relativamente ao local em que têm maiores diferenças salariais em relação aos seus padrões de consumo e que é, de um modo geral, o seu país de origem; (ii) o retorno assenta no facto dos migrantes irem para um país com salários mais elevados em comparação com os dos respetivos países de origem; (iii) as competências desenvolvidas no país de destino (na maior parte dos casos) podem potenciar salários mais elevados no país de origem<sup>(40)</sup>.

Alguns fatores podem contribuir para a decisão da pessoa migrante não regressar. Por vezes, o regresso ao país de origem pode causar algum embaraço quando a experiência migratória não foi bem-sucedida e se chegou ao fim da vida profissional com uma situação económica diminuta<sup>(41)</sup>. Quando os filhos e/ou netos estão decididamente fixados e sem vontade de mudar de país e, assim, os mais velhos também acabam por se fixar, não somente pelos afetos, mas também porque contam com o apoio da rede familiar quando chegar a velhice dependente<sup>(11)</sup>. Outro fator é o acesso a cuidados de saúde qualitativamente superior ao do país de origem<sup>(11)</sup>. Há quem considere que à medida que se estende o período de migração, os projetos de muitas pessoas migrantes vão-se deslocando da intenção de retorno para a de permanência<sup>(42)</sup>. Outra possível opção entre ficar ou regressar ao país de origem é a possibilidade de poder circular livre e continuamente entre os dois países, passando longos períodos num e noutro local<sup>(43)</sup>. A facilidade e os preços economicamente acessíveis das viagens internacionais permitem cada vez mais estabelecer a ligação entre os dois países (origem e destino), justificada pelas várias motivações de circulação, a começar pela manutenção de contactos com familiares e a terminar na gestão de atividades económicas transnacionais que algumas pessoas migrantes desenvolvem na pós-reforma<sup>(11)</sup>. Alguns autores designam esta circulação entre os locais de origem e destino de “Estilos de vida transnacionais”. Esta “modalidade circulatória” pós-reforma ficará impraticável à medida que a idade avança, principalmente com a perda da autonomia e da capacidade de mobilidade (na quarta idade)<sup>(44)</sup>. Nessa altura, a decisão por ficar definitivamente tenderá a prevalecer<sup>(11)</sup>. Partindo da diversidade de definições de retorno e da dificuldade em quantificar o número de pessoas migrantes que participam numa migração de retorno, um autor é de opinião que não é possível determinar com precisão o número das pessoas migrantes que decidem pelo retorno ao seu país de origem. Mais fácil é fazê-lo a partir das pessoas que decidem ficar. A título de exemplo, é apresentado o caso da Europa em que, entre os anos 1950 e 1970, um número considerável de pessoas migrantes idosas optaram pela permanência no país de destino. Outro exemplo é o da Alemanha, cujo número de estrangeiros com 60 ou mais anos de idade passou de menos de 100.000 em 1970 para mais de 700.000 em 2002 de pessoas migrantes residentes permanentes, sendo a tendência para aumentar<sup>(45)</sup>.

Em síntese, a Migração Internacional implica o movimento de pessoas e grupos entre duas sociedades. Esta mudança de um local para outro durante um período específico de tempo, envolve a transposição de fronteiras e a mudança de jurisdição de um país (origem) para outro (destino). Neste sentido, a MI centra-se em dois vetores importantes: o espaço (local/país da migração) e o tempo (a duração da trajetória migratória), como imperativos para

a definição da categoria em epígrafe. À semelhança do que acontece com outros conceitos, cada realidade concreta inerente ao fenómeno de migração tende a produzir tipologias diferenciadas. Por sua vez, a Migração de Retorno traduz o término do percurso migratório das pessoas que tenham decidido deixar definitivamente o país de destino para se radicar de forma perene no seu país de origem<sup>(46)</sup>. De seguida, desenvolveremos o fluxo migratório, bem como os percursos e contextos da migração tanto em Portugal como no Brasil, cujo enfoque se centra no período pós-independência deste último.

## *1.2 - MIGRAÇÃO DE PORTUGUESES PARA O BRASIL*

A ida de pessoas portuguesas para o Brasil remonta ao século XVI. Este fenómeno iniciou-se com um acontecimento histórico que marcou a descoberta do referido território pelos portugueses. Desde então, começou um período de colonização, que ultrapassou as três centenas de anos. O término da colonização culminou com o triunfo da independência do referido país e da recuperação total da autonomia política e económica do povo brasileiro, no ano de 1822<sup>(13)</sup>. A forma como ocorreu a diáspora portuguesa para o Brasil e os contextos que estiveram envolvidos nas trajetórias de migração dos participantes do presente estudo para o referido país e retorno ao país de origem, resumem o que a seguir abordamos.

### **1.2.1 - Fluxo migratório de portugueses para o Brasil**

Desde o descobrimento do Brasil, em 22 de Abril de 1500, por Pedro Álvares Cabral, este território, enquanto colónia de Portugal, começou a ser o principal destino para a maioria das pessoas portuguesas que migrava<sup>(13)</sup>. A dimensão do fenómeno migratório tornou-se evidente em todas as regiões de Portugal, tendo atingindo essencialmente jovens e adultos de todas as idades. Este fenómeno migratório português foi associado ao declínio da antiga civilização agrária e rural na qual incidiu, durante alguns séculos, o desenvolvimento industrial da sociedade brasileira e a diversos “*Eldourados*” que emergiram na economia deste país<sup>(47)</sup>. O movimento migratório para o Brasil foi crescendo progressivamente e esteve sempre relacionado com o crescimento económico do referido país. Este movimento humano beneficiou da influência económica da exploração do “pau-brasil”, a partir do século XVI; da cultura da cana do açúcar, desde o século XVI<sup>(48)</sup>, XVII e XVIII; de mineral, nomeadamente do ouro, durante os séculos XVII<sup>(48)</sup>, e XVIII; do cultivo do café, no século XIX<sup>(48)</sup>. Os indicadores de investimento económicos atrás referidos proporcionaram uma saída promissora a muitas pessoas migrantes portuguesas para o Brasil<sup>(47)</sup>.

Entre 1875 e 1890, a migração portuguesa rondou os 270.000 migrantes<sup>(49)</sup>. Um dos acontecimentos de natureza político-social que muito contribuiu para esta intensificação dos fluxos migratórios para o Brasil foi o reconhecimento da autonomia nacional brasileira e a abolição da escravatura. Esta libertação social dos escravos ocorreu no ano de 1888 (ARROTEIA, 1983).

Nos anos entre 1891 e 1900, cerca de 93% da migração portuguesa escolheu como destino o Brasil<sup>(13)</sup>. Naquela altura, as pessoas migrantes portuguesas dividiam-se em dois grupos diferentes. Um grupo era constituído pelas pessoas migrantes solteiras que migravam sozinhas e outro formado pelas pessoas migrantes que tinham participado numa migração de natureza familiar. Contudo, os dois grupos contavam com uma rede familiar de suporte e de proteção no país de destino<sup>(48)</sup>. Este acolhimento e proteção familiar eram fundamentais para a obtenção de um emprego, para se fazer a integração social, laboral e no sector empresarial<sup>(39)</sup>. A migração portuguesa começou a ser predominantemente masculina, individual e temporária mas, progressivamente, passou a ser familiar, permanente e de reagrupamento familiar<sup>(39) (48)</sup>.

O século XX é considerado o apogeu da migração portuguesa para o Brasil<sup>(48) (47) (49)</sup>. Até 1913, a migração portuguesa para o Brasil continuava elevada, correspondendo a cerca de 78,1% do total das saídas<sup>(49)</sup>. Decorrente das consequências da Primeira Guerra Mundial (1914-1918), o fluxo migratório português registou fortes quebras. Somente no ano de 1917, a migração volta a registar valores surpreendentes, 90,8% do fluxo migratório português que se dirigiu para o Brasil, mantendo-se elevado durante alguns anos. Naquela altura, eram praticamente só agricultores, artesãos e empregados fabris que migravam. O maior número de migrantes saía do sector agrícola e da região norte do país, sobretudo das regiões de Aveiro, Braga, Porto, Coimbra, Guarda, Viana do Castelo, Vila Real e Viseu<sup>(49)</sup>. Quando migrava, a maioria das pessoas procurava as cidades no país de destino para residir e trabalhar nos sectores do comércio e da indústria<sup>(49)</sup>. As suas idades eram inferiores a 39 anos. Eram maioritariamente do género masculino e escondiam um forte desejo de escapar ao serviço militar obrigatório. Cerca de 20% destes jovens migrantes tinha catorze anos de idade ou menos. Eram oriundos, predominantemente, dos sectores primário e secundário da economia portuguesa. As pessoas liberais e as ligadas à arte também migravam, mas representavam uma pequena percentagem na migração portuguesa (até às primeiras décadas do século XX). Estas pessoas migrantes qualificadas eram adultas e do sexo masculino. A maioria das pessoas migrantes tinha como objetivo enriquecer rapidamente para voltar ao país de origem e à família logo que pudessem. No retorno, pretendiam (re)conquistar um pedaço de terra na sua aldeia de origem, para explorar ou construir<sup>(49)</sup>. Entre 1919 e 1930, 266.717 pessoas migrantes

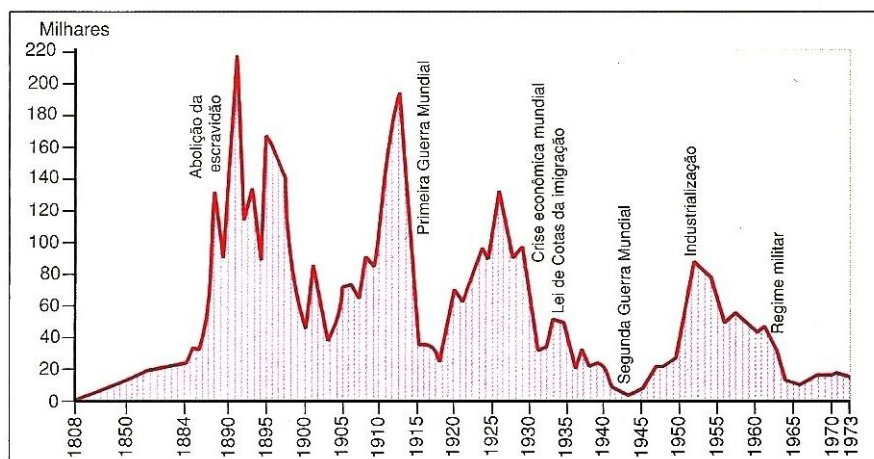
portuguesas entraram legalmente no Brasil<sup>(13)</sup>. Quanto à participação feminina nos movimentos migratórios, somente a partir da década de 1920, a mulher começou a participar dos fluxos migratórios portugueses, representando no início da década menos de um terço do total da migração portuguesa<sup>(49)</sup>.

Em 1946, a legislação brasileira exigia às pessoas migrantes portuguesas interessadas na aquisição da nacionalidade brasileira, um período de doze meses de residência permanente (ininterrupta) no país, idoneidade moral e sanidade física, através do Decreto-Lei, nº 390, de 25 de Abril de 1938<sup>(13)</sup>.

Durante a primeira década da segunda metade do século XX, entre 1950 e 1960, o Brasil continuava a merecer a preferência da maioria das pessoas migrantes que saía de Portugal. Durante o referido período, 265.263 pessoas migrantes portuguesas mudaram de residência para o Brasil, correspondendo a 63,1% da migração total portuguesa<sup>(13)</sup>. Naquela altura, a migração portuguesa era maioritariamente dirigida para o Brasil e, embora sofresse algumas oscilações, continuava elevada<sup>(47)</sup>.

As pessoas migrantes portuguesas, que foram para o Brasil, saíram praticamente de todo o território português. Contudo, durante os anos de 1955 a 1974, as localidades do norte e centro de Portugal foram as principais localidades de onde saíram mais contingentes migratórios. Os Distritos de Viseu, Porto, Aveiro e Bragança participaram com maior número de migrantes<sup>(13)</sup>. Do Distrito de Aveiro sublinham-se os seguintes concelhos que mais contribuíram com maior número de migrantes para o Brasil: Arouca, 2.596, e Santa Maria da Feira, 2.318 saídas. O Distrito de Bragança, com 16.537 migrantes e de Vila Real saíram 14.010 migrantes. De Chaves, Vila Real, Valpaços, Vila Pouca de Aguiar e Montalegre saíram em direção ao Brasil 2.834, 2.622, 1.563, 1.136 e 1.118, respetivamente. Os distritos de Braga e da Guarda contribuíram com 12.575 e 12.496 migrantes, respetivamente. Do distrito de Viseu destacam-se os seguintes concelhos: Castro d'Aire, com 2.010 migrantes; Cinfães, com 1.974; Viseu, 2.083; Mangualde, 1.034; Moimenta da Beira, 1.146; Resende, 1.016; S. Pedro do Sul, 1.272; Sátão, 1.254; e Tondela, 1.078 migrantes. Do Distrito do Porto salientam-se os concelhos do Porto, com 3.249 saídas; Póvoa de Varzim 2.841 e Baião, 1.745<sup>(13)</sup>. O gráfico 1 apresenta o fluxo migratório de portugueses para o Brasil no período de 1880 a 1973.

**Gráfico 1** - Migração de portugueses para o Brasil entre 1808-1973 (adaptado de ADAS)<sup>2</sup>.



Existem três grandes momentos distintos da história das migrações em Portugal, da segunda metade do século XX. O primeiro, até à década de 1960, em que as pessoas portuguesas davam preferência ao Brasil. O segundo, entre 1960 e 1973, em que as pessoas migrantes optavam por outros países de destino, nomeadamente, França, Estados Unidos e Canadá; considerados países mais desenvolvidos economicamente e, por isso, tornavam-se também mais atraentes. O terceiro, entre 1974 e 1985, em que se dá a inversão dos fluxos migratórios. Pela primeira vez em Portugal, as entradas começam a ser superiores ao número das saídas<sup>(50)</sup>. O fluxo migratório português para o Brasil diminui significativamente em 1960 devido às restrições impostas à migração não ou pouco qualificada (ARROTEIA, 1983). Durante as duas décadas seguintes, 1960-1980, o Brasil deixa de ser o principal recetor da migração portuguesa, embora tenha registado durante aqueles anos números significativos de entradas de pessoas migrantes portuguesas<sup>(51)</sup> (13), principalmente durante a primeira década do período mencionado (1970)<sup>(50)</sup>. Entre 1974 e 1985, Portugal começa a receber mão-de-obra qualificada estrangeira (médicos dentistas) e regista, pela primeira vez, mais entradas que saídas migratórias internacionais. Na segunda metade da década de 1970, o fluxo migratório volta a aumentar, devido ao elevado número de pessoas milionárias portuguesas que “fugiram” para o Brasil naquela altura, em consequência da revolução do 25 de Abril de 1974<sup>(52)</sup>.

Entre 1975 e 1984 entraram em Portugal muitos estrangeiros e ocorreu o retorno de muitas pessoas que haviam migrado anteriormente. Portugal passa a ter, pela primeira vez na sua história de migração, um saldo migratório positivo. Segundo vários autores, Portugal, pela

<sup>2</sup> Disponível em: [https://www.google.pt/?gws\\_rd=ssl#q=Graficos+das+migra%C3%A7%C3%B5es+ADAS](https://www.google.pt/?gws_rd=ssl#q=Graficos+das+migra%C3%A7%C3%B5es+ADAS).



primeira vez, passa de “reserva demográfica” a “lugar de acolhimento” das migrações internacionais, oriunda de diversas nações, nomeadamente do Brasil<sup>(53)</sup> <sup>(51)</sup>. A comunidade brasileira é a mais representada em Portugal. O Brasil também deixa de receber mão-de-obra não qualificada e começa a preferir migrantes técnicos e operários qualificados<sup>(50)</sup>. Em 1983, residiam no Brasil cerca de 1.500.000 pessoas migrantes portuguesas, enquanto na França 900.000<sup>(49)</sup>.

Com a entrada de Portugal na Comunidade Económica Europeia (CEE), em 1986, as saídas de pessoas migrantes portuguesas para a Europa passaram a ser mais frequentes (migração intereuropeia ocidental) e em maior número, principalmente para os países considerados industrialmente mais evoluídos, nomeadamente a França, Alemanha, Luxemburgo e, mais recentemente, a Suíça<sup>(47)</sup>. Muitos ingleses procuraram também Portugal como destino para viver, principalmente pessoas em idade de reforma<sup>(47)</sup>.

Entre 2000 e 2005, o total de estrangeiros em Portugal passou de 207.587 para 275.906<sup>(53)</sup>. Em 2005, o número de pessoas migrantes residentes em Portugal já era de 415.934 com os cidadãos vindos de Cabo-Verde: 67.457; Brasil: 63.654 e Ucrânia: 43.799. Destes estrangeiros a residir em Portugal, cerca de 83% encontravam-se em idade jovem e ativa<sup>(53)</sup>. Em 2009, as nacionalidades estrangeiras com maior representação no território nacional pertenciam ao Brasil (25%), Ucrânia (12%), Cabo Verde (11%), Roménia (7%), Angola (6%), Guiné-Bissau (5%), Moldávia (5%) e as restantes nacionalidades menos expressivas, correspondiam a 29%<sup>(54)</sup>. Embora tenha existido um decréscimo de entradas de migrantes em Portugal, a comunidade brasileira continuou a ser a mais representativa no nosso país, seguida da Ucrânia, Cabo Verde, Roménia, Angola e Guiné-Bissau. Em 2010, o Brasil tinha uma representação de 119.363 pessoas migrantes residentes em Portugal<sup>(54)</sup>.

### **1.2.2 - Percursos e contextos de migração: Portugal e Brasil**

O fenómeno migratório de pessoas portuguesas para o Brasil, durante os séculos XIX-XX, foi decorrente de vários acontecimentos políticos, económicos e sociais de ambos os países.

A partir de 1822, data da independência do Brasil, todos os esforços do governo Brasileiro convergiam para a consolidação e emancipação do país. Em 1888 é abolida a escravatura no Brasil. Com a libertação dos escravos no sector agrícola, surgiram mais oportunidades de emprego na agricultura. Em 1889 dá-se a queda da monarquia e a proclamação da república brasileira<sup>(49)</sup>. Entre 1889 e 1894 foram implementadas medidas

inovadoras de apoio à migração encetadas pelas autoridades brasileiras, no sentido de desenvolver a economia do país e superar a crise agrícola decorrente da abolição da escravidão, da saturação do solo e das pestes que atacaram a agricultura do país durante aquela época<sup>(49)</sup>. Entre Março de 1893 e Março do ano seguinte decorreu a revolta da Armada contra a República. Em consequência do seu término e da consolidação do controlo exercido pelo governo brasileiro sobre o comércio, em 1895, ocorreu uma repressão contra os “galegos”<sup>3</sup>, apoiada pelos “jacobinos”<sup>4</sup>, apoiantes da Revolta da Armada contra a República. Este grupo social manifestava-se contra os migrantes portugueses presentes no seu país. Os jacobinos acusavam os portugueses de defenderem a monarquia. Por isso, eram indesejados no seu país<sup>(49)</sup>. A Revolta da Armada contra a república e o corte de relações diplomáticas entre o Brasil e Portugal provocou uma redução no número de pessoas migrantes portuguesas. Este corte diplomático foi devido a Portugal ter oferecido asilo aos chefes revoltosos derrotados<sup>(49)</sup>.

Em Portugal, entre 1890-1895, assistia-se à chamada crise das colheitas de cereais, devido à conversão dos campos de cultivo em áreas de criação de gado e exploração florestal no Alentejo. Estas alterações no modelo de exploração das terras provocaram uma elevada subida dos preços do trigo e do milho, alimentos considerados básicos na alimentação da população portuguesa e a fuga para o estrangeiro de muitos trabalhadores rurais. As mudanças no sector agrário trouxeram problemas económicos e também sociais à população portuguesa. Por isso, vivia-se um clima de fome e de precariedade social em Portugal. A miséria e a fome levaram a população camponesa a olhar para o Brasil como uma solução para os problemas existentes. O Brasil era visto como uma terra de abundância e de oportunidade de enriquecimento rápido<sup>(49)</sup>. A situação económica e social de Portugal agudizava-se cada vez mais com a diminuição das exportações portuguesas para a Inglaterra e para França. A crise económica que se fazia sentir no país era a principal causa pelo elevado número de pessoas que saía para o Brasil<sup>(49)</sup>.

Entretanto, no Brasil, em 1897, o movimento político “jacobinos” desintegrou-se e deixou de exercer qualquer influência à entrada de pessoas migrantes no Brasil. Ultrapassado este conflito, a migração volta a subir e o Rio de Janeiro passa a ser o maior centro de acolhimento de pessoas migrantes portuguesas. Cerca de um terço da população do Rio de Janeiro correspondia à migração portuguesa. O Rio de Janeiro e São Paulo constituíam os dois

---

<sup>3</sup> “Galego” era a alcunha dos migrantes portugueses, as pessoas que se dedicavam a atividades de maior esforço físico (Lobo, 2001).

<sup>4</sup> “Jacobinos” era um grupo constituído por brasileiros republicanos, pequenos comerciantes, caixeiros, funcionários públicos, professores, militares, estudantes e profissionais liberais (Lobo, 2001).

mercados mais dinâmicos e com mais pessoas migrantes e, também, eram onde se praticava melhores salários. Daí a preferência das pessoas migrantes por essas duas cidades. Pelo facto do Brasil oferecer a mesma religião e a mesma língua era o país mais atrativo e, talvez por isso, o país de primeira escolha das pessoas migrantes de Portugal<sup>(49)</sup>.

Até 1895 houve no Brasil um declínio da indústria açucareira no Nordeste, a redução do cultivo do algodão no Maranhão, a falência de algumas empresas em São Luís e o encerramento do ciclo da borracha na Amazônia, devido à concorrência de outros produtos análogos vindos do mercado asiático, dando origem a muito desemprego<sup>(49)</sup>.

No Brasil, no começo do século XX, o governo pretendia desenvolver o “expansionismo” do “ciclo do café” com a ajuda da mão-de-obra portuguesa, italiana e espanhola. Muitas pessoas portuguesas deixaram o país na esperança de encontrarem novas e melhores oportunidades de emprego, no referido sector económico brasileiro<sup>(13)</sup>. A saúde pública no Brasil era melhor do que em Portugal, apesar das epidemias de febre-amarela, varíola, cólera, tuberculose endémica, doenças do aparelho digestivo e venéreas se fazerem sentir na sociedade brasileira. A taxa de mortalidade no Rio de Janeiro era de 17 mortes por mil habitantes, contra 21 mortes em Portugal. A taxa de mortalidade mais elevada registava-se entre a população negra e mulata, cerca de 75%, por possuírem um padrão de vida mais baixo. Através de medidas de saúde pública, desenvolvidas no Brasil, foi possível reduzir a prevalência de algumas doenças, nomeadamente da febre-amarela<sup>(49)</sup>.

Em Portugal, por sua vez, a crise económica e social estava instalada. O movimento migratório começou a aumentar em direção ao Brasil. O número de migrantes para o Brasil manteve-se elevado até ao início do século XX<sup>(47)</sup>.

Em 1906, a taxa de alfabetização no Brasil era de 48,67% e 44,30% entre os portugueses<sup>(49)</sup>. O Rio de Janeiro era a capital do Brasil, a sede do governo, o maior centro bancário e comercial do país. Era também considerada a cidade pioneira no desenvolvimento industrial. Estas condições atraíam o interesse dos migrantes portugueses e a maioria escolhia essa cidade como destino. Para além destas atrações económicas, em 1911, o governo federal começou a subsidiar a imigração portuguesa. Com este apoio económico, muitos migrantes aproveitaram para desenvolverem a migração tipo familiar<sup>(49)</sup>.

Em 1912, a taxa de alfabetização das pessoas migrantes portuguesas declinava para 42%, enquanto a dos brasileiros aumentava para 49%, talvez devido à política de educação implementada pelo Estado Português de então<sup>(49)</sup>. Durante as primeiras décadas do século XX, Portugal continuava a ser um país fortemente rural, económica e tecnologicamente pouco desenvolvido, vivendo sobretudo da agricultura, da silvicultura e da pesca<sup>(55)</sup>. Assume uma

posição particular na política exterior, procurando a preservação da paz e da independência, embora fornecendo volfrâmio para os conflitos armados europeus<sup>(56)</sup>. A indústria portuguesa era essencialmente transformadora e estava muito dependente do exterior. É neste contexto que, em 1926, se dá o golpe militar que vai dar início a uma ditadura de 48 anos, vindo António Oliveira Salazar a ascender ao poder em 1932<sup>(57)</sup>. O Estado Novo, formalizado pela Constituição (corporativa) de 11 de Abril de 1933, era conhecido pela restrição do poder do parlamento, pelo controlo da imprensa, das liberdades democráticas e de comunicação<sup>(55)</sup>. A ideologia que disseminava assentava nas máximas do nacionalismo, democratismo e historicismo, aludindo a um projeto nacional que se comprometia a combater a degradação, o clientelismo, a corrupção e defender os valores tradicionais da cultura ocidental e cristã<sup>(55)</sup>. Vivia-se no auge dos movimentos nacionalistas<sup>(56)</sup>.

No Brasil, a revolução de 1930 gera um governo provisório, presidido por Getúlio Vargas. A política de migração de Vargas era de restrição, de resistência à entrada de estrangeiros no país e à promoção de um regime de autossuficiência interna. A legislação da época impunha cotas para a migração e limitava os direitos das pessoas migrantes<sup>(49)</sup>. Naquela época, várias vozes se manifestaram publicamente a favor da migração internacional, principalmente das pessoas migrantes portuguesas. Uma delas foi a do ministro Osvaldo Aranha<sup>5</sup> que afirmava: “o Brasil é amigo de todos os povos, mas filho só de Portugal”<sup>(49)</sup>.

Os grandes fluxos migratórios portugueses para o Brasil podem ser justificados, sobretudo, pelas questões decorrentes da pobreza social contínua verificada em Portugal<sup>(53)</sup>. Entre 1929 e 1933 ocorreu uma forte crise energética e económica que afetou fortemente a migração portuguesa<sup>(47)</sup>. Em 1930, Fátima assume-se como um local católico de relevo no contexto europeu, após o reconhecimento das “aparições” de Nossa Senhora de Fátima pelo bispo de Leiria, D. José Alves Correia da Silva<sup>6(56)</sup>. Devido às consequências da Segunda Guerra Mundial (1945-1949), a migração volta a diminuir<sup>(47) (49)</sup>. A ditadura de Salazar procede a sucessivas reduções nas despesas públicas e a economia nacional começa a adquirir mais poder<sup>(49)</sup>.

Decorrente da crise económica que se instalou progressivamente em ambos os países, foi assinado o Tratado de Comércio no ano de 1933, no sentido de diminuir os laços comerciais entre os dois países. Como consequência desta política anti-migratória brasileira, o

---

<sup>5</sup> Osvaldo Euclides de Sousa Aranha pertencia ao governo de Getúlio Dornelas Vargas (Presidente do Brasil entre 1930-1945), como ministro da justiça e da fazenda pública (1931-1933) (Lobo, 2001).

<sup>6</sup> Disponível em, [https://www.google.com/?gws\\_rd=ssl#q=Bispo+de+f%C3%A1tima+em+1930](https://www.google.com/?gws_rd=ssl#q=Bispo+de+f%C3%A1tima+em+1930)

contingente migratório português para aquele país começou a decrescer, cerca de 8.849 pessoas migrantes entre 1936 a 1940<sup>(49)</sup>.

Em 1940, os portugueses eram donos de cerca de 1.580 estabelecimentos comerciais no Rio de Janeiro. Entre 1945 e 1958, o número de agricultores portugueses no Brasil era de 54.030 e de trabalhadores qualificados, 31.010. Estes últimos procuraram o Brasil, em maior número, a partir de 1959<sup>(49)</sup>. Em Portugal as condições de vida eram precárias e deterioravam-se<sup>(49)</sup>. Em 1947, o governo português resolveu suspender a migração para o Brasil, com o pretexto de a regulamentar. Em Outubro de 1947, foi publicado o Decreto-Lei nº 36.558<sup>7</sup> para criar a Junta Nacional de Emigração (JNE) em Portugal, que ficou incumbida de estudar as condições de embarque, os contratos de trabalho das pessoas migrantes e atender aos acordos internacionais. A principal preocupação da Junta era controlar os “engajadores” (intermediários desonestos e exploradores de pessoas migrantes). A JNE estabeleceu preços e condições de viagens de retorno, contemplando refeições a bordo e condições de higiene básicas. Foram estabelecidas quotas migratórias por regiões e por profissões<sup>(49)</sup>.

A partir dos anos 1950 surge um sistema de forças empresariais dos ramos da indústria, banca e finanças, crescem os grandes latifundiários e desaparecem as pequenas explorações agrícolas, vindo a acelerar o crescimento económico de então<sup>(55)</sup>. A situação económica e social da maior parte da população rural portuguesa era de pobreza, com o desemprego a aumentar continuamente. A solução para este problema era encontrada na migração. A mobilidade dos agricultores passou a ser, essencialmente, entre Portugal e Brasil<sup>(49)</sup>. Em 1954, a migração era livre de quotas e o fluxo migratório era elevado, sem precisar de obedecer ao regime de quotas fixadas pela Junta de Emigração<sup>(49)</sup>. Em 1954, no Brasil, dá-se o suicídio do Presidente Getúlio Vargas<sup>(49)</sup>. Em Portugal, a população industrial foi aumentando paulatinamente, devido aos movimentos migratórios internos do campo para a cidade. Surgem melhores possibilidades de mobilidade social e de oportunidades de acesso ao ensino. A política social do Estado Novo incute na cultura das pessoas portuguesas, o desejo de alcançarem o sucesso pessoal através do seu próprio esforço, reforçando a ideologia do trabalho como incentivo de mobilidade<sup>(55)</sup>.

Na década de 1960, desenvolvem-se os transportes, as comunicações desencadeiam os fenómenos da globalização do capital e das grandes empresas transnacionais<sup>(55)</sup>. Depois de várias décadas de pouco crescimento económico em Portugal, os anos 1960 trouxeram alguma

---

<sup>7</sup> Diário da República Portuguesa. Disponível em: [www.dre.pt/.../drls.exe?...Decreto-Lei nº36558](http://www.dre.pt/.../drls.exe?...Decreto-Lei%20n%252736558).

esperança com a construção de algumas indústrias (cimento e ferro), eletrificação, estradas e barragens. Esperava-se um rápido crescimento económico e desenvolvimento das populações. Portugal juntou-se à Associação Europeia de Comércio Livre (AECL) e assistimos às rápidas consequências nos vários sectores da economia<sup>(58)</sup>. Naquela década, o país é marcado pela intensa migração da população para França, Alemanha, Luxemburgo e Suíça, estimando-se que, entre 1960 e 1974, tenham migrado cerca de 1.600.000 pessoas<sup>(55)</sup>.

A maior parte dos migrantes portugueses que chegaram ao Brasil durante a década de 1960, dedicaram-se basicamente ao comércio, como únicos proprietários ou associados. Na maioria das situações, os negócios pertenciam a familiares e, em geral, todos se ajudavam mutuamente<sup>(47)</sup>.

O regime de Salazar, o conflito armado e a guerra colonial no ultramar (1961-1975) e a falta de liberdade de expressão levaram muitos jovens a fugirem do país “antes ou durante o serviço militar”, através da migração<sup>(47)</sup> <sup>(49)</sup>. Em 1961, a Índia “portuguesa” assume a total dependência. Dá-se o começo das operações militares portuguesas em Angola (Luanda, 4 de Fevereiro, 1961)<sup>(49)</sup> e, logo de seguida, em Moçambique e Guiné. A guerra em África domina a vida política e com grande influência na economia portuguesa. São os mercados externos em “*fenomenal crescimento*”, como Alemanha, Grã-Bretanha, França, Estados Unidos e outros, que assumem um lugar de destaque no comércio externo português<sup>(58)</sup>. É também naquele período, entre as décadas de 1960-1980, que as mulheres portuguesas são integradas nos sectores empresariais e serviços administrativos. Os fluxos migratórios que se dirigiram para os países economicamente evoluídos e o início da guerra colonial provocaram uma grande crise de mão-de-obra, não obstante a participação feminina no mundo do trabalho industrial e comércio da época. Esta participação da mulher no mercado de trabalho foi positiva para o desenvolvimento económico, mas com repercussões evidentes na vida familiar, nas redes sociais e no ambiente cultural<sup>(58)</sup>. A política de Salazar onerou Portugal com a guerra colonial e com as restrições à industrialização<sup>(49)</sup>.

No dia 7 de Fevereiro de 1966, são celebrados dois acordos entre Portugal e Brasil. Um de âmbito comercial e outro prevendo a cooperação técnica, privilegiando a permuta de técnicos trabalhadores, de conhecimentos e de projetos inovadores<sup>(49)</sup>. A limitada oportunidade de trabalho urbano, em virtude do lento processo de instalação do capitalismo, a precária condição de vida e de saúde pública e o risco de serviço militar dos jovens portugueses, contrastavam com os atrativos económicos oferecidos pelo Brasil. As paupérrimas condições sociais vividas em Portugal levavam as pessoas migrantes portuguesas a arriscar e a enfrentar situações de autêntica exploração, nomeadamente nos preços das passagens, nos riscos da

travessia do oceano muitas vezes em condições desumanas, na falta de higiene e escassez de alimentos durante a viagem, nos abusos dos agentes e companhias de recrutamento, nos contratos de trabalho, nas dificuldades de controlo manifestadas pelo consulado português e no incumprimento das leis vigentes no país de chegada. Estas dificuldades e desrespeito pela dignidade da pessoa migrante tornavam as viagens numa autêntica aventura, com muitos riscos. No caso da migração clandestina, a situação era pior, porque a exploração efetiva era bastante maior<sup>(49)</sup>.

Em Abril, no dia 25 de 1974, Portugal assiste à queda do regime fascista de Salazar, com a conhecida “*Revolução Militar dos Cravos*”<sup>8</sup>, ao início das nacionalizações e à criação de uma nova classe política, marcada por uma relativa estabilidade, imbuída num espírito de paz política e de liberdade<sup>(55)</sup>. Entre 1974 e 1975, devido à mudança de regime político em Portugal e da independência de Cabo Verde, muitos portugueses quiseram fazer a experiência migratória de retorno a Portugal, à procura de novas oportunidades<sup>(51)</sup>.

O período entre 1976 e 1985 foi de mudança nas trajetórias de migração de e para Portugal. Os fluxos migratórios de origem portuguesa começam a diminuir aceleradamente, chegando a atingir valores anuais pioneiros inferiores a 10.000 saídas anuais. A Europa começava a impor dificuldades à entrada de migrantes nos países, nomeadamente a França e a Alemanha. Ao invés desta situação, Portugal começa a receber grandes contingentes migratórios e passa a país de acolhimento de milhares de pessoas migrantes estrangeiras, oriundas em maior número das ex-colónias africanas. Com a independência das colónias portuguesas, em África, observou-se um fluxo migratório significativo de cidadãos portugueses daqueles espaços para Portugal. Este movimento ficou conhecido como movimento dos retornados, observado sensivelmente entre 1974 – 1976. Os números mais credíveis apontam para 500.000 a 600.000 de entradas de cidadãos portugueses, rotulados de “retornados”, tendo provocado um aumento demográfico de cerca de 7% na população portuguesa. Situação idêntica foi a entrada, no mesmo período, de grandes fluxos de pessoas migrantes africanas, umas legalizadas outras não em número massivo, calculados entre 150.000 a 200.000. Portugal, pela primeira vez na história, passa a país recetor de migração<sup>(58)</sup>.

---

<sup>8</sup> 1974: Revolução Militar dos Cravos em Portugal, ao som da música “Grândola Vila Morena” e comandada pelo exército das Forças Armadas Portuguesas, celebrando o fim de 48 anos de ditadura fascista e de 13 anos de guerra nas colónias. Disponível em: <http://www.dw.de/1974-revolu%C3%A7%C3%A3o-dos-cravos-em-portugal/a-505506>.

A década de 1980 foi marcada por um período de elevado crescimento económico em Portugal. Com o desenvolvimento da indústria de construção civil e das novas tecnologias, cresceu o emprego e as produtividades. É nessa altura que se assiste ao crescimento da classe média, à criação de novas redes sociais e culturais, ao incentivo ao consumismo, à reforma educativa, estruturas de segurança social e, no intuito de combater a alfabetização, poucos anos depois, é exigido a todos os jovens a escolaridade obrigatória. Emergiram novas realidades, uma delas foi a abertura ao mercado Europeu, com a adesão à CEE, em 1986. Outros sinais de mudança foram surgindo, nomeadamente a redução da mortalidade infantil, a diminuição da taxa de mortalidade, o aumento da esperança de vida à nascença, a redução da fecundidade, o crescimento da urbanização, a redução da população agrícola, o desenvolvimento industrial, a expansão do sistema educativo, o aumento do ensino secundário e superior, o alargamento do sistema de saúde pública, o crescimento dos serviços de segurança social, pensões e reformas<sup>(58)</sup>. Em 2002, Portugal entra na zona “Euro”, moeda única da EU<sup>(59)</sup>.

Em síntese, o Brasil constituiu-se no principal destino das pessoas migrantes portuguesas, que o procuraram por várias razões. A aceitação que as pessoas migrantes tiveram no país de destino marcou a preferência. A história partilhada entre os dois países deu-lhes a oportunidade de vir a estabelecer uma ligação histórica privilegiada, da qual decorreram sólidas relações sociais, manifestadas através de marcas culturais coletivas que publicitam a reciprocidade de preferências que entre ambos veio a estabelecer-se: as pessoas migrantes portuguesas no Brasil desde o início do período migratório até à década de 1960; e as pessoas migrantes Brasileiras em Portugal, principalmente a partir da década de 1980.

Passamos, de seguida, a abordar o segundo eixo deste estudo, que é envelhecimento ativo e migração internacional.



## 2. ENVELHECIMENTO ATIVO E MIGRAÇÃO INTERNACIONAL

O envelhecimento populacional acelerado é um fenómeno mundial que consta nas agendas políticas e vem impondo vários desafios, dos quais podemos destacar: (i) declínio da população jovem e o envelhecimento da força de trabalho; (ii) pressão no sistema de pensões e das finanças públicas em resultado do aumento do número de pessoas em idade de reforma e do declínio da população em idade ativa; (iii) crescente aumento das necessidades de cuidados de saúde para as pessoas idosas; (iv) crescente diversidade da população idosa em termos de recursos e necessidades; (v) diferenças na dimensão de género<sup>(60)</sup>. Estes desafios têm inúmeras repercussões no plano económico, no planeamento dos programas de saúde e no domínio político, requerendo novas políticas sociais, económicas e de saúde<sup>(9) (61) (62)</sup>.

Na década de 1990, várias organizações internacionais como a Organização das Nações Unidas (ONU), a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) e a União Europeia (EU) começaram a estabelecer uma maior relação entre as políticas públicas e as alterações demográficas<sup>(63)</sup>. A necessidade de se adotar uma nova política para o envelhecimento levou a OMS a propor na II Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, realizada em Madrid, entre os dias 8 e 12 de abril de 2002, um novo modelo, denominado de Envelhecimento Ativo<sup>(1)</sup>.

Considerando que o EA é um dos eixos deste estudo, focaremos a nossa atenção neste novo modelo, especificando a sua definição conceptual e determinantes a ele relacionados. De seguida, abordaremos o EA no contexto migratório e as evidências identificadas na literatura científica, no âmbito nacional e internacional.

### 2.1 - ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA ABORDAGEM CONCEITUAL

O Envelhecimento Ativo (EA) é definido pela OMS como um processo de otimização das oportunidades de saúde, segurança e participação, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais envelhecidas<sup>(1)</sup>. O conceito de EA veio reforçar a importância da intervenção ativa da pessoa idosa ao longo de todo o percurso da vida, no intuito de se prevenirem as consequências indesejáveis resultantes do envelhecimento natural que ocorre em todas as pessoas e culturas<sup>(63)</sup>. Estabelece-se uma clara relação entre as oportunidades de saúde e a qualidade de vida atingível pelas pessoas no seu processo de envelhecimento. É um conceito positivo, enfatizado nos recursos pessoais e sociais da pessoa idosa, assim como das suas próprias capacidades. Esta atitude implica a atividade individual e coletiva e o reconhecimento do direito de cidadania<sup>(64)</sup>.

O termo “ativo” aparece ligado à contínua participação nas questões culturais, sociais, civis, económicas e espirituais e não somente à capacidade da pessoa fazer parte da força laboral ou manter-se ativa fisicamente<sup>(1)</sup>. A pessoa idosa deve ser incentivada a continuar a sentir-se elemento importante e integrada ativamente na vida familiar e social, cooperando de forma participativa no seu próprio desenvolvimento<sup>(1)</sup>. Alguns autores defendem que o EA vai desde a participação em atividades domésticas ao cuidado de terceiros; da participação em ações de voluntariado ao lazer fora de casa; e também o prolongar da atividade profissional<sup>(65)</sup>. Ou seja, a criação de novos papéis sociais que aumentem as possibilidades das pessoas idosas, motivando-as para novos projetos de vida ativa<sup>(17)</sup>, exercendo permanentemente o seu direito de cidadania<sup>(1)</sup>. Mais tarde, a Comissão Europeia (CE) veio reforçar este direito de cidadania permanente da pessoa, mesmo durante a sua velhice<sup>(66)</sup>.

A estrutura política da OMS (2002) para o EA assenta em três grandes pilares: a participação, a segurança e a saúde. A definição de EA promove uma clara relação entre as oportunidades de saúde e a qualidade de vida conseguida pela pessoa no seu processo de envelhecimento. À luz desta descrição, as políticas que incentivam atividades e ambientes potenciadores de estados de saúde positivos são encorajadas no sentido de aumentarem a qualidade de vida, proporcionar mais anos à vida, de promoverem autonomia e independência, reduzindo, em simultâneo, os custos no sistema de saúde. Porém, nesta definição da OMS, o conceito inclui uma preocupação mais abrangente do que aquela relacionada com a saúde, que é entendida numa perspetiva que aglutina o bem-estar físico, social e mental. Na verdade, afigurando-se esta como o seu primeiro pilar, outros dois surgem como fundamentais na estruturação do conceito: o de participação social e o de segurança. A participação social congrega a otimização de atividades relacionadas com a esfera social, como o emprego, a vida política, a educação, as artes e a religião, em que medidas e programas destinados a aumentar o carácter contributivo das pessoas à sociedade é incentivado; a segurança, por sua vez, congrega a ideia de proteção, dignidade e cuidados, remetendo mais particularmente para as necessidades especiais da população idosa<sup>(1)</sup>.

Em associação, duas conceptualizações teóricas sustentam o modelo: uma perspetiva de ciclo de vida e a existência de vários determinantes de ordem pessoal (fatores biológicos, genéticos e psicológicos), comportamental (estilos de vida saudável e participação no cuidado da própria saúde), económica (rendimentos, proteção social, oportunidades de trabalho digno), relativos ao ambiente físico (acessibilidade a serviços de transporte, moradias e vizinhança segura e apropriada, água limpa, ar puro e alimentos seguros), social (apoio social, educação e alfabetização, prevenção de violência e abuso) e, finalmente, relativos aos serviços sociais e de

saúde (acessíveis e de qualidade, orientados para a promoção da saúde e prevenção de doenças) (ver figura 1). A cultura e o género, de incontornável importância na definição do envelhecer diferencial dentro da universalidade do processo, surgem como determinantes transversais<sup>(1)</sup>.

A cultura é um determinante comum a todos os povos, com forte influência no processo de envelhecimento da pessoa. Exerce influência nos restantes determinantes do EA. A cultura inclui valores e tradições de uma determinada população, exercendo influência na forma como se vive e se participa no envelhecimento “ativo”. Quanto ao género, assume uma importante relevância pelo facto dos homens apresentarem maiores comportamentos de risco do que as mulheres, ligados ao consumo de álcool, tabaco e estupefacientes. O mesmo acontece com os fatores relacionados com os riscos de natureza profissional, nomeadamente com as lesões incapacitantes. No caso das mulheres, elas estão ainda tradicionalmente ligadas ao cuidado da família em situações de saúde e dependência. Tais situações obrigam-nas por vezes a abandonar as suas profissões em detrimento dessas necessidades de solicitude familiar, correndo o risco de ficar mais vulneráveis física e economicamente<sup>(1)</sup>.

Esta diversidade de fatores ou determinantes interligados afetam quer pessoas individuais, grupos (famílias) e países. Todas as políticas e programas dirigidas ao EA, para obterem resultados positivos, devem considerar o maior número possível de determinantes.

Neste conjunto de determinantes do EA é de salientar os fatores comportamentais, porque implicam a adoção de um estilo de vida saudável e uma ativa participação no autocuidado no âmbito da saúde, ao longo da vida. Para ajudar a prevenir doenças, défice funcional e aumentar a qualidade de vida e a longevidade é conveniente a prática de exercício físico, uma dieta equilibrada, um bom uso da medicação e evitar o consumo de álcool e de tabaco<sup>(1)</sup>.

É importante que as pessoas idosas se sintam úteis e que continuem a fazer parte da sociedade, intervindo e contribuindo para o desenvolvimento de ambos. O novo modelo preconiza a qualidade de vida da pessoa idosa, a sua saúde, a autonomia física, psicológica e social, a cidadania plena e o direito à integração numa sociedade segura e justa<sup>(67)</sup>. Mesmo as pessoas reformadas devem ser incentivadas e inseridas nas atividades de “utilidade social” e pessoal, no sentido de promoverem o seu envelhecimento ativo e a sua realização pessoal plena<sup>(68)</sup>.



**Figura 1** - Determinantes do Envelhecimento Ativo (adaptado da OMS)<sup>(1)</sup>.

O ano de 2012 foi declarado pela UE como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações, com o objetivo de chamar a atenção para a importância da contribuição das pessoas idosas para a sociedade em geral, para motivar os governos políticos e partes envolvidas a criarem medidas para desenvolver as condições necessárias para o envelhecimento ativo e para aumentar a solidariedade entre gerações. O referido evento teve em vista a promoção do EA em três dimensões: no emprego, na participação social e na autonomia<sup>(9)</sup>.

As pessoas idosas devem deixar de ser vistas como uma sobrecarga social para serem reconhecidas como um recurso para a sociedade<sup>(17)</sup>. Neste contexto, também Portugal se comprometeu a desenvolver iniciativas no sentido de trabalhar com a população estimulando-a a ser responsável pelo seu futuro e pela sua vida diária. Também se comprometeu com o bem-estar das futuras gerações que é também responsabilidade de cada pessoa e das políticas das sociedades, com base no reconhecimento dos direitos humanos<sup>(9)</sup>.

O envelhecimento ativo pode dar à geração do *baby-boom* e às pessoas idosas do futuro a oportunidade de permanecerem no mercado do trabalho mais tempo e poderem partilhar as suas experiências; continuarem a desempenhar uma função ativa na sociedade e viverem uma vida mais saudável e gratificante<sup>(67)</sup>. Estas pessoas devem ser incentivadas com políticas de maximização do bem-estar, da qualidade de vida na velhice e promoção da saúde, bem como de prevenção de doenças, de incapacidade e dependência<sup>(69)</sup>.

Numa reflexão multidimensional do conceito de EA, a sociedade deve responsabilizar todos os seus membros, procurando combater a discriminação e a exclusão social através da promoção da solidariedade intergeracional e igualdade entre os géneros. Este procedimento coletivo (político e social), implica a criação de medidas de capacitação das pessoas idosas, suas famílias e de todas as pessoas em situação de maior vulnerabilidade<sup>(9)</sup>. Como o envelhecimento ocorre num contexto que envolve uma rede social de amigos, famílias e comunidade em geral, ressaltamos a importância da solidariedade de proximidade e intergeracional<sup>(1)</sup>.

A promoção do EA deve ser incrementada através do reforço do papel familiar, da valorização da pessoa idosa na sociedade, da melhoria das relações intergeracionais, com melhores acessos ao mercado de trabalho e que incentivem a permanência no sector laboral por mais tempo, novas propostas para o voluntariado social e o aumento da prevenção das situações de dependência<sup>(9)</sup>.

Em síntese, o modelo da OMS propõe uma visão conceitual mais ampla e positiva do EA, centrado nos recursos pessoais e sociais do ser humano, nas atividades comportamentais individuais e coletivas e também no reconhecimento do direito à cidadania. Está relacionado à contínua participação da pessoa idosa nos eventos culturais, sociais, familiares, económicos e espirituais e não somente à capacidade de continuar por mais tempo no sector laboral. Assenta em três importantes eixos: participação, saúde e segurança, que alude a três grandes dimensões (emprego, participação e autonomia). O EA deve ser encarado como um estilo de vida e de toda a vida, quer do presente como do futuro, que procura otimizar todas as oportunidades de saúde, de participação na vida sociofamiliar, de segurança pessoal e dos demais membros da comunidade. A sociedade deve responsabilizar todos os seus membros a combater a discriminação e a exclusão social, através da solidariedade intergeracional e da igualdade entre géneros. Como o envelhecimento ocorre num contexto que envolve uma extensa rede social, familiar e comunitária, é importante cultivar a solidariedade de proximidade e a relação intergeracional. Existem duas conceções teóricas que dão sustentabilidade ao modelo de EA da OMS: a perspetiva de ciclo de vida e a existência de vários determinantes: económicos, sociais, serviços sociais e de saúde, ambientais ou meio físico, cultura, género e comportamentais. Considerando o exposto, focamos, de seguida, as evidências empíricas relativas ao EA em contexto migratório.

### **2.1.1 - Envelhecimento Ativo e Migração Internacional: Evidências Empíricas**

A pessoa migrante idosa é aquela que envelhece no país para onde um dia foi viver permanentemente ou que se deslocou para um novo país após a reforma, vivendo no país de destino a sua velhice<sup>(17)</sup>. No primeiro caso, incluem-se as pessoas migrantes laborais que envelhecem ao longo de um processo que começa com a chegada ao país de destino, jovens adultos que se inseriram no mercado laboral. Neste percurso de migração, pode acontecer a constituição familiar e a formação de uma geração de descendentes, que nascem e crescem no país de migração. Este percurso migratório termina com a entrada na reforma e de velhice das pessoas migrantes, após uma vida de trabalho ativo e quando os seus descendentes já estão em idade adulta e têm os seus próprios filhos<sup>(17)</sup>. Estas pessoas migrantes que envelhecem no país de destino adquirem modos de viver a velhice assinalados por mais ou menos dificuldades que caracterizaram a sua condição de adultas e inserem-se, normalmente, entre as mais desfavorecidas economicamente e excluídas no âmbito de inserção social<sup>(17)</sup>. O envelhecimento implica mudanças várias que podem ser acentuadas pelo facto da pessoa ter realizado uma experiência de migração de longo período (permanente), interagindo numa cultura diferente. Conhecer os processos de migração e envelhecimento e entender as características de ambos, permite a adoção de políticas e programas direccionados às necessidades basilares das pessoas migrantes no decorrer do seu envelhecimento<sup>(70)</sup>.

No segundo caso, os principais motivos que levam as pessoas a migrar para um novo país numa idade mais avançada acontecem já em período de reforma, em que a capacidade de adaptação pode ser mais limitada. Estes motivos podem ser vários, como a procura de novas relações e experiências ou a procura de um clima mais ameno para se poder viver melhor. Neste caso, as pessoas migrantes enquadram-se no conceito de “envelhecimento ativo”, adotando uma postura inovadora e criativa relativamente às últimas fases da vida<sup>(17)</sup>. Contudo, nem todos os migrantes ficam no país de destino e parte retorna ao seu país de origem, enquanto outros podem, durante algum tempo, circular entre o país de origem e de destino. No entanto, essa capacidade de mobilidade vai diminuindo com a evolução da idade e as pessoas acabam por ficar definitivamente no país que escolhem para viver a sua velhice por oferecer melhores condições de vida e aí concluir o seu trajeto de vida<sup>(17)</sup>.

O período da reforma pode ser o momento mais desejado para consumir o retorno ao país de origem<sup>(71)</sup>. Todavia, todas estas adversidades trazem alguma instabilidade e stresse aos processos em epígrafe (MI e EA), já de si complexos<sup>(17)</sup>.

Considerando o exposto, apresentamos de seguida as evidências empíricas relativas ao EA e MI.

#### 2.1.1.1 - Envelhecimento Ativo e Migração Internacional: Evidências empíricas

Os estudos apresentados neste item foram selecionados a partir da pesquisa em diferentes bases de dados científicas disponíveis, tais como: PubMed, SCOPUS, BVS, Scielo, Lilacs, National Library of Medicine e National Institutes of Health. Para a referida pesquisa, foram utilizadas palavras-chave na língua inglesa e portuguesa: “Active Ageing/Envelhecimento Ativo”, “International Migration/Migração Internacional”, “Older Migrant/Migrante Idoso”. A seleção dos estudos foi realizada entre novembro e dezembro de 2012 e atualizada em março de 2014.

Após uma análise dos estudos empíricos encontrados, selecionámos catorze artigos que correspondem aos estudos mais relevantes, cujas publicações ocorreram entre 2007 e 2013, cujos resumos encontram-se no Quadro 1 (APÊNDICE I). Estes estudos foram realizados nos seguintes países: Brasil (n=6), Grã-Bretanha (n=3), Portugal (n=2), Inglaterra (n=1), Canadá (n=1) e Suíça (n=1). Somente dois deles referem o envelhecimento ativo de pessoas migrantes, um realizado em Portugal<sup>(72)</sup> e outro na Suíça<sup>(73)</sup>, ambos publicados em 2012, o que evidencia a raridade de estudos nesta área. As abordagens metodológicas utilizadas foram: qualitativa (n=7), quantitativa (n=6) e somente dois (13<sup>(73)</sup>, 5<sup>(74)</sup>) empregaram uma abordagem mista. A totalidade dos estudos centra o EA na perspetiva da pessoa idosa, usando como referencial o modelo teórico do EA da OMS.

No intuito de analisar o conceito de EA, na generalidade, os estudos realçaram os fatores determinantes do EA da OMS. Uma parte desses estudos tinha como principal objetivo analisar os determinantes do EA de forma multidimensional (1<sup>(75)</sup>, 2<sup>(76)</sup>, 3<sup>(77)</sup>), enquanto outros situaram-se na análise de apenas alguns determinantes: variáveis sociológicas, saúde e participação em atividades físicas e ocupacionais<sup>(74)</sup> e variáveis socioeconómicas e saúde<sup>(72)</sup>.

A totalidade dos estudos enfatizou os determinantes pessoais, tais como, os fatores psicológicos e genéticos, como relevantes para um EA. Uma parte dos estudos revelou o valor dos comportamentos preventivos/profiláticos da perda parcial da funcionalidade para um EA (2<sup>(76)</sup>, 3<sup>(77)</sup>, 4<sup>(78)</sup>, 8<sup>(79)</sup>, 9<sup>(80)</sup>, 12<sup>(81)</sup>, 14<sup>(82)</sup>).

A outra parte concluiu que para se ter um EA e viver satisfeito com a vida não é necessário adotar todos os seus determinantes (1<sup>(75)</sup>, 2<sup>(76)</sup>, 10<sup>(83)</sup>, 13<sup>(73)</sup>, 14<sup>(72)</sup>, 12<sup>(81)</sup>, 6<sup>(82)</sup>). Quase metade dos estudos (n=6) detetou que a saúde, a capacidade física, mental e psicológica, as relações sociais, a participação e os recursos económicos são fatores determinantes para um

EA (2<sup>(76)</sup>, 9<sup>(80)</sup>, 7<sup>(84)</sup>, 11<sup>(85)</sup>, 5<sup>(74)</sup>, 8<sup>(8479)</sup>). Existe uma associação entre determinantes físicos, mentais e sociais nas diferentes atividades<sup>(84)</sup>.

Mais de um terço dos estudos (n=5) evidenciou a importância das pessoas idosas participarem em atividades do seu gosto e que lhes proporcionem prazer e bem-estar global (2<sup>(76)</sup>, 13<sup>(73)</sup>, 9<sup>(80)</sup>, 6<sup>(82)</sup>, 12<sup>(81)</sup>). Os resultados de dois estudos não confirmam os determinantes para o EA apresentado pela OMS (10<sup>(83)</sup>, 8<sup>(79)</sup>). Num deles, o determinante social não sofreu modificações e evidenciou a saúde e a adaptação psicológica como fatores principais do EA<sup>(83)</sup>. Um destes estudos organizou os determinantes de forma diferente, tendo obtido um modelo de seis fatores: saúde, componente psicológica e bio-comportamental, desempenho cognitivo, relações sociais e personalidade<sup>(83)</sup> e no outro foram considerados novos determinantes<sup>(79)</sup>, conforme se apresenta no Quadro 1 (APÊNDICE I).

Mais de um terço dos estudos (n=5) revelou que o EA está intrinsecamente ligado a todas as fases da vida humana e pode incentivar a capacidade de ser ativo e ajudar a compreender o modo de se viver mais ou menos ativo (2<sup>(76)</sup>, 7<sup>(84)</sup>, 4<sup>(78)</sup>, 12<sup>(81)</sup>). Em quase metade dos estudos (n=6), o EA implica opções que promovam independência e autonomia, de forma a conseguir almejar a qualidade de vida (1<sup>(75)</sup>, 2<sup>(76)</sup>, 3<sup>(77)</sup>, 4<sup>(78)</sup>, 9<sup>(80)</sup>, 6<sup>(82)</sup>), sendo que os maiores níveis de qualidade de vida foram associados ao EA (8<sup>(79)</sup>, 9<sup>(80)</sup>).

O EA relaciona-se à participação e ao interesse em se permanecer ativo nas atividades de índole familiar: cuidar da casa e dos netos (2<sup>(76)</sup>, 3<sup>(77)</sup>, 4<sup>(78)</sup>, 12<sup>(81)</sup>), atividades de lazer e associativas (2<sup>(76)</sup>, 3<sup>(77)</sup>, 4<sup>(78)</sup>, 8<sup>(79)</sup>, 9<sup>(80)</sup>, 12<sup>(81)</sup>). Dois estudos mencionaram que o EA estava conectado ao exercício de atividades físicas e mentais como estímulo da mente (8<sup>(79)</sup>, 9<sup>(80)</sup>). O EA foi também mencionado como o equilíbrio biopsicossocial da pessoa participante ativa na vida social, preservando a capacidade de desenvolver as suas potencialidades (3<sup>(77)</sup>, 4<sup>(78)</sup>).

Os estudos mencionaram que o EA proporciona o desenvolvimento de atividades promotoras de satisfação e bem-estar, assim como incentiva a participação e promove a autonomia da pessoa (7<sup>(84)</sup>, 12<sup>(81)</sup>, 6<sup>(82)</sup>). Afirmaram ainda que, apesar da idade avançada e das perdas de capacidade, as pessoas idosas mantêm as suas rotinas, fazendo o que mais gostam, conservando o direito à participação (4<sup>(78)</sup>, 6<sup>(82)</sup>) e tendo uma vida saudável e independente<sup>(81)</sup>. As pessoas idosas manifestaram o desejo de mais oportunidades de participação na vida social e poderem continuar ou iniciar atividades como contribuir economicamente para a família, desenvolver o voluntariado junto de pessoas com mais idade e mais limitadas<sup>(82)</sup>. O mesmo acontece com as pessoas migrantes idosas<sup>(73)</sup>. Muitas destas pessoas mantêm-se funcionalmente independentes (2<sup>(76)</sup>, 3<sup>(77)</sup>, 4<sup>(78)</sup>).



As atividades praticadas pelo maior número de pessoas idosas eram de caráter instrumental: fazer compras, realizar pagamentos e participação nas atividades domésticas. O mesmo aconteceu com outras atividades da vida diária, como ver televisão, ouvir rádio, leitura, jogos de diversão, artesanato e fazer exercício físico (1<sup>(75)</sup>, 2<sup>(76)</sup>, 12<sup>(81)</sup>). Já as de natureza intelectual, como trabalhos artesanais e ocupações culturais, voluntariado e jardinagem, tiveram uma procura mais reduzida<sup>(74)</sup>. As pessoas idosas também se integraram em atividades domésticas não remuneradas ou de voluntariado na comunidade, como jardinagem, plantações em quintal/horta, tratamento de animais domésticos, cuidado de outros familiares e atividades nas Igrejas, escolas ou associações (1<sup>(75)</sup>, 2<sup>(76)</sup>, 3<sup>(77)</sup>), bem como na participação em convívios com outros pares (1<sup>(75)</sup>, 2<sup>(76)</sup>, 11<sup>(85)</sup>). A maior parte das pessoas idosas preferiu as atividades sociais às atividades físicas<sup>(79)</sup>. A participação das mulheres no voluntariado e nas atividades comunitárias e sociais foi superior à dos homens (1<sup>(75)</sup>, 5<sup>(74)</sup>). Os homens, por sua vez, praticavam mais exercícios físicos do que as mulheres<sup>(74)</sup>.

As pessoas idosas, através de convívios sociais, festas, restaurantes, visitas domiciliárias a amigos ou conhecidos e integração em associações locais, preservavam a manutenção e o aumento das redes de suporte social (1<sup>(75)</sup>, 2<sup>(76)</sup>, 4<sup>(78)</sup>). Os contextos frequentados eram também importantes, porque favoreciam a prática de um EA e a participação nas diferentes atividades (2<sup>(76)</sup>, 4<sup>(78)</sup>). A participação nas atividades agrícolas estava associada ao facto das atividades fazerem parte do dia-a-dia dessas pessoas<sup>(76)</sup>. O tipo e o número de respostas sociais também variavam de país e de região<sup>(85)</sup>. Mesmo em contextos menos favoráveis, as pessoas idosas puderam ter uma vida ativa, porque o significado de cada determinante mudava de acordo com os contextos ou grupos de pessoas<sup>(83)</sup>.

A idade não foi um fator determinante na escolha de uma participação ativa nas diversas atividades: físicas, sociais (visita a amigos e familiares, voluntariado, apoio aos netos) e instrumentais. Todavia, as pessoas com mais idade participavam menos nas atividades de caráter instrumental<sup>(74)</sup>.

Os fatores económicos (renda, apoios sociais e rendimentos laborais) foram determinantes importantes no EA (1<sup>(75)</sup>, 10<sup>(83)</sup>, 14<sup>(72)</sup>, 11<sup>(85)</sup>, 5<sup>(74)</sup>). Um poder socioeconómico mais elevado, significando mais recursos e oportunidades, propiciou um melhor acesso a bens diversos, rendimentos e serviços, sendo que as pessoas com rendimentos diminuídos tinham que optar por bens de primeira necessidade em detrimento dos demais<sup>(85)</sup>. Muitas pessoas idosas permaneceram ativas em atividades remuneradas ou noutras que proporcionavam rendimentos económicos, como apoio às suas despesas quotidianas (5<sup>(74)</sup>, 11<sup>(85)</sup>).

As pessoas migrantes idosas, que apresentaram trajetórias de vida de precariedade (como trabalhos clandestinos, salários baixos e perda de qualidade de saúde) chegaram à idade da reforma numa situação socioeconómica de pobreza, numa realidade que não coincidiu com conceito de EA<sup>(73)</sup>. As condições socioeconómicas e a saúde foram ambas consideradas determinantes para um EA desejável (14<sup>(72)</sup>, 12<sup>(81)</sup>). A influência das condições socioeconómicas no EA foi superior às da saúde. Nos casos de baixo nível socioeconómico, a saúde manifestou-se determinante no EA e definiu as próprias atividades de participação das pessoas idosas, cujas profissões e o nível de instrução também influenciaram as opções assumidas, inerentes ao EA (14<sup>(72)</sup>, 5<sup>(74)</sup>). Por conseguinte, existiu uma estreita relação entre rendimentos, nível de educação e desempenho cognitivo na prática do EA<sup>(83)</sup>. Inversamente, as pessoas com graus de escolaridade e poder económico superiores revelaram maior adesão às atividades intelectuais e ocupacionais, manifestando maior facilidade de acesso aos mesmos (14<sup>(72)</sup>, 11<sup>(85)</sup>, 5<sup>(74)</sup>). O envolvimento social foi maior nas situações em que o nível socioeconómico e a saúde da pessoa idosa eram melhores (2<sup>(76)</sup>, 14<sup>(72)</sup>). Os rendimentos mais elevados compensaram as redes sociais mais reduzidas<sup>(83)</sup>. Na falta de saúde, um melhor poder económico ajudou a estabelecer o equilíbrio<sup>(81)</sup>. Foram importantes as relações, contactos sociais (ex: reuniões de grupo) e saúde (manutenção), ao longo da vida na adoção de um EA (7<sup>(84)</sup>, 8<sup>(79)</sup>, 9<sup>(80)</sup>, 12<sup>(81)</sup>). A participação em atividades sociais revelou efeitos benéficos para a saúde, assim como as boas relações sociais preveniram a incapacidade e a depressão, ajudando a conservar a função cognitiva no processo de envelhecimento. Essa associação possibilitou verificar a existência de uma estreita relação entre o estado de saúde e a participação social<sup>(85)</sup>. A integração ativa e confiante nas relações sociais contribuiu para o equilíbrio emocional das pessoas idosas (2<sup>(76)</sup>, 10<sup>(83)</sup>, <sup>(72)</sup>), porque as redes sociais ajudaram na promoção da capacidade funcional (físico e cognitivo) e no envelhecimento saudável (1<sup>(75)</sup>, 3<sup>(77)</sup>), assim como facilitaram a opção e/ou a alteração de hábitos do foro comportamental, determinantes importantes no EA<sup>(80)</sup>. Na generalidade, as fontes de apoio social das pessoas idosas consistiam nos seus parentes, amigos, organizações locais e voluntariado regional<sup>(85)</sup>. A família ocupou, com frequência, o primeiro lugar nas trocas de convivência intergeracionais, de apoio e cuidados, e de auxílio na gestão do tempo, espaço e dinheiro<sup>(72)</sup>. As redes sociais das pessoas idosas provinham de laços sociais e de afetividade criados ao longo da vida. Relativamente às pessoas migrantes idosas, o apoio era recebido tanto pelas redes sociais desenvolvidas no país de origem, como pelas redes criadas no país de destino<sup>(72)</sup>.

A saúde foi um bem muito desejado pelas pessoas idosas, cuja prevenção e manutenção deste bem, ao longo do processo de envelhecimento, foi considerado basilar para a preservação

da autonomia e da independência, por influenciarem diretamente a participação ativa na vida da sociedade (8<sup>(79)</sup>, 9<sup>(80)</sup>, 6<sup>(82)</sup>). A atividade física foi a que mais contribui para uma melhor qualidade de vida (7<sup>(84)</sup>, 8<sup>(79)</sup>, 9<sup>(80)</sup>) e promoção da saúde (3<sup>(77)</sup>, 8<sup>(79)</sup>).

A forma como as pessoas viviam influiu no modo como envelheceram. A mudança comportamental ou de estilo de vida foi normalmente possível, dependendo somente da motivação pessoal, do suporte e da acessibilidade aos cuidados de saúde<sup>(75)</sup>. A independência esteve relacionada com a prática de atividades físicas e ocupacionais<sup>(74)</sup>. Os determinantes comportamentais, como a prática de exercício físico, foram considerados muito importantes para o EA, os quais dependeram principalmente da opção própria da pessoa idosa (1<sup>(75)</sup>, 9<sup>(80)</sup>). No entanto, alguns estudos detetaram que as pessoas idosas não eram assíduas à prática de exercício físico (2<sup>(76)</sup>, 10<sup>(83)</sup>, 5<sup>(74)</sup>). Quando praticavam exercícios físicos, as opções estavam mais relacionadas à marcha (caminhadas) e ginástica (1<sup>(75)</sup>, 3<sup>(76)</sup>, 9<sup>(80)</sup>). O exercício de qualquer atividade física foi reconhecido como um meio salutar para conservar a pessoa capaz funcionalmente, prevenir doenças, prolongar a vida e melhorar o bem-estar integral (1<sup>(75)</sup>, 3<sup>(77)</sup>).

A componente “saúde” que englobava a perceção de saúde, funcionalidade e estilo de vida foi considerado o principal fator associado ao EA<sup>(83)</sup>, o que significa que uma boa condição de saúde conseguida através da promoção de saúde e dos cuidados inerentes, permitiu uma boa qualidade de vida, participação social e um EA (1<sup>(75)</sup>, 2<sup>(76)</sup>, 11<sup>(85)</sup>, 9<sup>(80)</sup>). Os indicadores de saúde, tais como a acessibilidade às consultas de diagnóstico e terapêutica, vacinação, saúde mental e assistência domiciliária, variaram de país para país e de zonas (urbana e rural), assim como da satisfação com os serviços sociais e de saúde. Nos países de menores recursos económicos, as dificuldades de acessibilidade foram maiores<sup>(85)</sup>. Os serviços sociais e os cuidados de saúde deficitários e descontinuados (não preventivos e pouco abrangentes) revelaram-se insuficientes e incapazes de responder às principais necessidades apresentadas pelas pessoas idosas<sup>(85)</sup>.

Na autoavaliação da sua saúde, as pessoas idosas independentes na execução das atividades da vida diária (AVDs) classificaram-na como muito boa e boa<sup>(74)</sup>. As pessoas que praticavam mais exercício físico avaliaram a sua saúde como excelente e muito boa. A saúde das pessoas migrantes apresentava-se mais fragilizada, tendo em conta a sua autoavaliação da saúde e equiparada à dos seus contemporâneos não migrantes (80-94 anos)<sup>(73)</sup>. As doenças do sistema cardiovascular foram as doenças mais prevalentes nas pessoas idosas, com relevância para a hipertensão (1<sup>(75)</sup>, 2<sup>(76)</sup>, 3<sup>(77)</sup>) e a *diabetes mellitus*<sup>(76)</sup>. As limitações físicas das pessoas idosas foram inversamente proporcionais às atividades desenvolvidas. No entanto, mesmo

perante algumas perdas evidentes foi possível envelhecer ativamente e com qualidade de vida<sup>(83)</sup>. As pessoas idosas, ao manterem-se ativas, conseguiram suprir dificuldades relevantes, mantiveram-se motivadas para participar na vida social, protagonizaram comportamentos saudáveis e gozaram de boa qualidade de vida no seu envelhecimento. Não foram somente as limitações e os declínios na saúde responsáveis pela não adesão ao EA. As características psicológicas e a forma como as pessoas valorizaram as perdas revelaram-se fatores decisivos no EA<sup>(83)</sup>. As pessoas mais idosas aderiram mais facilmente ao EA, quando possuíam uma expectativa de vida segura, oportunidades de participação social, melhores condições de saúde e cuidados de saúde, boa qualidade de vida<sup>(76)</sup>, bem como quando apresentavam uma perspectiva psicológica positiva<sup>(84)</sup>. Nesse contexto, os determinantes pessoais incluíram elementos biológicos e competências individuais de interação social, considerados muito importantes para a vivência de um EA saudável e com qualidade de vida<sup>(75)</sup>. Apesar dessas circunstâncias, os problemas de saúde apareceram ligados a fatores externos e ambientais, mais do que genéticos e internos<sup>(76)</sup>. O componente biológico-comportamental interferiu no processo de envelhecimento, variou com o sexo e a idade e contribuiu de forma independente para o EA, envolvendo sentimentos negativos, como o sofrimento psíquico, a solidão e o neuroticismo, mas também positivos, nomeadamente a felicidade, qualidade ambiental e otimismo. O determinante da personalidade introduziu um fator de maior ou menor capacidade de adaptação para os desafios do EA<sup>(83)</sup>.

A diferente perspectiva que as pessoas idosas apresentaram, dependeu das experiências pessoais vividas ao longo da vida. Algumas pessoas idosas viveram o seu envelhecimento sem planejar nem pensar no futuro, enquanto outras pensaram e planejaram, apesar dos medos relacionados com os declínios possíveis (físicos e cognitivos, dependência, condições económicas<sup>(81)</sup>). O envelhecimento acarretou alterações físicas e doenças significativas ao longo da vida da pessoa idosa. A maior preocupação das pessoas idosas incidiu na perda da autonomia, da independência e da qualidade de vida (6<sup>(82)</sup>, 12<sup>(81)</sup>), em consequência da percepção negativa do envelhecimento, associado à doença, às perdas e às incapacidades<sup>(78)(82)</sup> e à passividade exacerbada<sup>(84)</sup>. Apesar disso, o envelhecimento foi entendido como um processo natural da vida, uma fase positiva (14<sup>(72)</sup>, 6<sup>(82)</sup>) e associada ao desenvolvimento das experiências adquiridas ao longo da vida<sup>(82)</sup>.

Foi possível estarem satisfeitas com a vida<sup>(75)</sup> e serem ativas, mesmo na presença de alterações na capacitação física, porque o mais importante para essas pessoas foi a realização das atividades que mais gostavam e que proporcionavam maior prazer<sup>(82)</sup>. O envelhecimento foi ainda associado à entrada no período da reforma (1<sup>(75)</sup>, 13<sup>(73)</sup>, 12<sup>(81)</sup>). Mesmo depois de

aposentadas, as pessoas idosas sentiram-se satisfeitas com a vida, principalmente aquelas que tinham casa própria, continuavam inseridas em atividades laborais, integradas em ambientes sociais<sup>(76)</sup>. Foi salientado o envelhecer com conforto, saúde, apoio social e familiar<sup>(82)</sup>.

Diante do exposto, passamos de seguida à delimitação e justificação do estudo.

### **3. DELIMITAÇÃO E JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO**

O EA é um processo natural de todo o círculo vital humano e está diretamente ligado às experiências de vida da pessoa. No caso da pessoa migrante é fundamental conhecer a sua experiência de vida com a inclusão do seu percurso migratório, que no caso deste estudo inclui o retorno ao país de origem.

O estudo científico da migração humana, legal ou clandestina, individual, familiar ou em grupo tem sido, até à data, foco de vários estudos científicos. Contudo, ainda não se esgotaram todas as possibilidades de pesquisa deste fenómeno social que, há mais de cinco séculos, envolve a população portuguesa. No sentido de enriquecer os estudos já realizados, “*novos tipos de fontes podem ser utilizadas, com destaque, para o uso da História Oral, segundo as regras científicas*”<sup>(47)</sup>. Muitas histórias “*devem ser contadas; muitos aspetos da vida quotidiana dos portugueses e seus descendentes precisam ser registados*”<sup>(47)</sup>.

O presente estudo, embora mantenha um olhar generalizado sobre o fenómeno da migração internacional, centra o seu interesse principal na descoberta e compreensão das diversas experiências de EA na migração de homens portugueses para o Brasil e que hoje, com 65 anos ou mais de idade, se encontram com residência permanente em Portugal.

Atendendo à especificidade científica do presente estudo, estas experiências de migração, de retorno e de EA vividas e testemunhadas neste estudo pelas próprias pessoas ex-migrantes, são a principal fonte de informação para a compreensão dos referidos fenómeno. As suas palavras, proferidas nas entrevistas, serão qualificadas e não os números quantificados estatisticamente. Como as palavras são as que mais nos interessam e não os números, o presente estudo insere-se numa abordagem essencialmente qualitativa. Pelo mesmo motivo, foi também escolhida a abordagem de investigação: História Oral, de Paul Thompson, como método de pesquisa passível de ser utilizado nos estudos qualitativos, nomeadamente em estudos relacionados com experiências de migração.

O presente estudo será norteado por dois eixos basilares relativos à Migração Internacional e ao Envelhecimento Ativo de pessoas idosas portuguesas, com experiência de migração no Brasil e de retorno ao país de origem.

Finalmente, o estudo fundamenta-se nos objetivos apresentados de seguida.

### *3.1 - OBJETIVOS DO ESTUDO*

#### **3.1.1 – Objetivo Geral**

- Explorar o processo de Envelhecimento Ativo de portugueses na migração de percurso para o Brasil e de retorno a Portugal.

#### **3.1.2 – Objetivos Específicos**

- Explorar as experiências de portugueses na migração de percurso para o Brasil e retorno a Portugal;
- Caracterizar o envelhecimento ativo de portugueses com experiência na migração de percurso para o Brasil e retorno a Portugal.

Em conformidade com os objetivos supra mencionados, apresentamos o desenho do estudo.

## II PARTE – FASE METODOLÓGICA

### 4. REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO

Para a elaboração do presente estudo de carácter exploratório-descritivo, seguimos uma abordagem qualitativa dos dados, realizado em campo. A investigação qualitativa procedeu da Filosofia e das Ciências Humanas, nomeadamente da História e da Antropologia, nos começos do século XX (entre os anos 20 e 30), na Escola de Chicago<sup>(86)</sup>.

A abordagem qualitativa fornece os modos mais significativos de descrever e compreender as experiências humanas<sup>(87)</sup>, a partir da perspectiva das pessoas que o vivenciaram. Pela originalidade do presente estudo e, uma vez que pretendemos conhecer o impacto que as experiências de migração de percurso no Brasil e de retorno a Portugal tiveram no envelhecimento ativo de homens idosos portugueses, adotamos a referida abordagem de investigação.

Na investigação qualitativa, a pessoa que investiga reconhece que as pessoas participantes são dotadas de uma experiência e de um saber de elevado interesse, que devem ser acolhidos e compreendidos<sup>(88)</sup>. Para além dos aspetos mencionados anteriormente, privilegiamos a abordagem em epígrafe, uma vez que almejamos observar, descrever e analisar o fenómeno em estudo, sem contudo termos a preocupação de o controlar e/ou de o generalizar. Por conseguinte, a História Oral (HO) apresenta-se como um método científico adequado ao presente estudo. A HO deve ser aceite pela pessoa que investiga como um desafio, de modo a levá-la a compreender algo que contribua para a mudança<sup>(88)</sup>. Nas sociedades pré-letradas, toda a história era construída através do método da HO. Porém, com a disseminação da documentação escrita, esta tradição oral tornou-se menos vulgar, supérflua e mais vulnerável<sup>(88)</sup>. No meio académico, a primeira experiência da HO surgiu no ano de 1948, na Universidade de Colúmbia, na cidade de Nova York, pelo professor Allan Nevis, para entrevistar personalidades de destaque da história, ficando conhecido por *Great men*, intitulado “*Oral History Project*”. Posteriormente foi utilizado por Trompson com sucesso, com o intuito de conhecer a história das pessoas menos privilegiadas da sociedade. Em 1973, a *Oral History Society* (OHS) vence na Grã-Bretanha todos os obstáculos conservadores e mais tradicionalistas. É criado um boletim informativo intitulado “*Oral History Newsletter*”, que rapidamente se tornou um importante jornal de prestígio científico denominado “*Journal of the Oral History Society*” (JOHS)<sup>(88)</sup>.

O método da HO tem sido utilizado por muitas pessoas estudiosas, nomeadamente no campo da Sociologia e na Antropologia. A HO, como metodologia de investigação científica, pretende conhecer e aprofundar os conhecimentos que as pessoas informantes possuem sobre uma determinada realidade. Essas informações são adquiridas através de conversas informais com as pessoas participantes, procurando focar as suas recordações pessoais relacionadas com a temática e avaliar o valor desses factos nas suas vidas. A HO requer da pessoa que investiga um elevado interesse pela informação comunicada e respeito máximo pela pessoa participante. Porque, apesar de se tratar de uma história individual e singular, consiste também num elemento essencial para a compreensão do fenómeno a ser estudado<sup>(88)</sup>.

Na construção da história, as pessoas intervenientes não se limitam a descrever os factos, uma vez que elas fazem julgamentos implícitos e explícitos. Neste sentido, a finalidade social da HO exige uma compreensão do passado que, direta ou indiretamente, se relaciona com o presente<sup>(88)</sup>.

A pessoa historiadora serve-se da entrevista para compreender conjuntamente com alguém que, por ser oriundo(a) de uma classe social diferente, ser de uma diferente geração ou ter outro nível de instrução, possui maior conhecimento acerca da temática que se pretende estudar. Partindo desse pressuposto, a pessoa informante torna-se a personagem fulcral da investigação, enquanto detentora de todo o conhecimento histórico. Esta perspetiva emergiu com o intuito de ajudar as pessoas menos privilegiadas a adquirirem a sua dignidade e autoconfiança<sup>(88)</sup>.

Todavia, levantam-se algumas interrogações sobre a fidedignidade da evidência da HO. Quanto ao valor histórico do passado não existem dúvidas, uma vez que proporciona informação significativa e, por vezes, única, sobre esse mesmo passado e, por conseguinte, pode também transmitir a consciência individual e coletiva, que é parte integrante do passado. Por conseguinte, todas as fontes históricas que advêm da perceção humana são subjetivas, o que vai limitar a sua interpretação. Contudo, uma vez que são estas as fontes detentoras do saber histórico, quem faz a história deve impulsionar a subjetividade, através da estimulação da memória, na perspetiva de alcançar a verdade oculta<sup>(88)</sup>.

A HO pode ser elaborada de três maneiras diferentes, sendo elas: narrativa da história de uma única vida, coletânea de narrativas ou análise cruzada. A *narrativa da história de uma única vida* é utilizada quando a pessoa informante é dotada de uma memória excecional e fornece informações com conteúdo, que vão para além da sua história individual. Por vezes, em algumas situações, estas informações podem ser utilizadas para transmitir a história de toda uma classe ou comunidade ou, ainda, na reconstrução de uma série complexa de eventos. A



*coletânea de narrativas* é utilizada quando nenhuma das narrativas isoladamente é tão rica ou completa como a narrativa única. Pretende uma construção e interpretação da história num sentido mais amplo, agrupando as várias narrativas em torno de temas comuns. É usada quando se pretende estudar a vida familiar ou de uma comunidade. A *análise cruzada* consiste na organização de um texto expositivo, que alterna as evidências orais com outras fontes de informação, o que exige citações muito mais curtas e um método de apresentação capaz de as distinguir das demais fontes<sup>(88)</sup>.

Das três possibilidades apresentadas, a que melhor se enquadra no presente estudo é a *coletânea de narrativas*, uma vez que é aquela que permite reunir um conjunto mais amplo de informação. As narrativas são agrupadas em pequenos fragmentos, o que vai possibilitar a interpretação da história como um todo e, desta forma, compreender as experiências que as pessoas participantes (ex-migrantes) detêm das suas experiências de migração de percurso e retorno ao país de origem. Uma vez que, neste estudo, as pessoas participantes provêm de diferentes contextos (familiar, profissional, social entre outros), a *coletânea de narrativas* permite uma informação mais rica devido às peculiaridades de cada uma delas.

A construção da HO é realizada através de uma entrevista, que deverá ser registada com recurso ao áudio gravador. Este instrumento permite que a história seja registada e apresentada pelas próprias palavras da pessoa informante. A entrevista é a forma mais adequada para obter a HO, porque, através de um “diálogo” livre, a pessoa que narra é “convidada a falar” sobre um assunto de interesse comum sem limite de tempo<sup>(88)</sup>.

Para ser bem-sucedida, a pessoa que entrevista necessita de possuir um conjunto de habilidades ou competências. Algumas dessas qualidades essenciais passam por mostrar interesse e respeito pelo outro; ser capaz de demonstrar compreensão e simpatia pela opinião da pessoa entrevistada e, acima de tudo, mostrar disposição para ficar calada e escutar. Na HO, quem faz a história vem para a entrevista para aprender, pois só há razão para fazer uma entrevista quando a pessoa entrevistada possui informações relevantes que possam ter interesse e que complementem o conhecimento já existente<sup>(88)</sup>.

A pessoa que entrevista não deve assumir o controlo da conversa, deve deixar que a entrevista flua normalmente, sendo que, o máximo que pode fazer é orientá-la e procurar fazer o menor número de perguntas possível. As perguntas devem ser de natureza simples e diretas, para que não originem dúvidas e, também, devem evitar-se perguntas complexas ou de duplo sentido. Quem entrevista não deve expor as suas próprias ideias e deve ter em atenção se a questão indicia a resposta, pois a resposta poderá ser influenciada, o que colocaria em causa a sua evidência. O facto de a entrevista ser individual ou em grupo também pode condicionar a

veracidade das respostas. A entrevista deve ser realizada num local em que a pessoa informante se sinta à vontade, em que não haja ruídos ou motivos de distração que possam prejudicar as gravações. Normalmente, a melhor opção é ficar a sós com a pessoa participante, pois a privacidade proporciona uma atmosfera de total confiança e a franqueza torna-se mais provável<sup>(88)</sup>.

Finalizada a entrevista, a pessoa que entrevista deve, de imediato, registar o contexto em que esta se realizou, a personalidade da pessoa informante e as observações que não tenham ficado gravadas. O material recolhido deve ser catalogado, duplicado e devidamente armazenado, para evitar a sua perda ou deterioração. A transcrição integral das gravações deve ser iniciada o mais cedo possível, sendo o(a) entrevistador(a) a pessoa mais capaz de garantir a sua precisão e fidelidade. Os ficheiros em formato áudio devem ser transcritos na íntegra, obedecendo à sequência da palavra falada, utilizando os termos gramaticais que foram proferidos e transformando as pausas orais em pontuação escrita<sup>(88)</sup>.

A fase seguinte consiste na revisão da transcrição pelas pessoas entrevistadas. Este passo permite identificar erros simples, erros de grafia e pode servir também como estímulo a novas informações. Contudo, muitas destas pessoas podem cair na tentação de reescrever a fala original<sup>(88)</sup>.

A etapa posterior é a avaliação do material coletado, em que cada entrevista deve ser apreciada quanto à sua coerência interna. A leitura integral da entrevista é crucial para o seu entendimento como um todo. Através da leitura da entrevista como um todo é possível avaliar a fidedignidade dos dados fornecidos pela pessoa entrevistada, o que também é possível comparando as informações recolhidas nas diferentes entrevistas. A existência de algumas incoerências é normal. É comum identificarem-se divergências entre valores referentes ao passado e os registados no seu dia-a-dia. A pessoa que investiga deve procurar compreender a entrevista de modo sensível e humanista para interpretar os significados, dar à narrativa maior dinamismo e retirar dela determinadas conclusões. Os factos e as opiniões não são suficientes na construção da história, é necessária criatividade para que transpareça a consciência histórica das pessoas<sup>(88)</sup>.

O maior número de entrevistas reunidas pode determinar a presença de factos únicos e a possibilidade de comparar diferentes contextos. Na análise, os conteúdos devem ser organizados por categorias, inicialmente restritas e específicas, que se vão moldando ao longo do processo de interpretação. Neste processo, as evidências orais são relacionadas com o referencial teórico, requerendo flexibilidade e criatividade por parte da pessoa que investiga,

para julgar os excertos mais expressivos e construir a consciência histórica das pessoas. A interpretação dos dados relaciona a evidência encontrada com o referencial teórico formulado.

De forma a preservar a qualidade da análise, todas as referências objetivas e subjetivas das entrevistas devem ser recuperadas, de forma a entender como as vivências do passado são reinterpretadas<sup>(88)</sup>. Deste modo, ser-nos-á possível inferir sobre as vivências de migração no Brasil, retorno e respetivos contextos migratórios, interpretando e compreendendo acontecimentos passados, com vista a dar resposta a questões levantadas no presente.

Uma vez apresentado o referencial teórico-metodológico, proposto por Paul Thompson (1998), apresentamos, de seguida, o desenho do estudo.

## **5. DESENHO DO ESTUDO**

Neste item, abordamos as etapas que compõem o desenho do estudo, tendo por referência o referencial teórico-metodológico apresentado, no sentido de dar respostas aos objetivos da investigação.

### ***5.1 - CONTEXTO E PARTICIPANTES NO ESTUDO***

A escolha das pessoas participantes no estudo obedeceu a alguns critérios de seleção, previamente estabelecidos. As pessoas que participaram no estudo reuniam alguns requisitos integrados nos critérios de inclusão, nomeadamente: ser de nacionalidade portuguesa; ter realizado um percurso de migração no Brasil, com uma experiência mínima de cinco anos; ter feito a experiência de retorno ao país de origem e estar a residir em Portugal no momento do estudo; possuir idade igual ou superior a 65 anos e, finalmente, aceitar participar no estudo, depois de assinar o termo de consentimento livre, consciente e esclarecido.

Os critérios de exclusão foram todos os demais que não cumpriram os critérios de inclusão anteriormente mencionados. Todos os participantes foram selecionados de acordo com os requisitos referidos anteriormente neste estudo. No entanto, dada a dificuldade em encontrar participantes do sexo feminino que preenchessem os critérios especificados, optamos por privilegiar no estudo somente participantes do sexo masculino. De acordo com o exposto, este estudo baseia-se numa amostra do tipo intencional, de conveniência. Participaram no estudo dezoito homens idosos portugueses, ex-migrantes no Brasil e retornados ao país de origem, por reunirem todos os critérios de seleção previamente estabelecidos.

De acordo com a escolha dos participantes, o estudo foi desenvolvido em três contextos diferentes: a maior parte teve lugar nos locais de trabalho, onde os próprios participantes ainda

desenvolvem as suas atividades profissionais (n=11); um menor número ocorreu nas residências dos participantes (n=4) e o restante foi realizado na residência do investigador (n=3).

## *5.2 - RECOLHA DE DADOS*

O período estipulado para a recolha dos dados foi entre os meses de fevereiro e junho de 2012, através de uma entrevista semiestruturada, conforme a sugestão indicada por Paul Thompson (1998). O principal instrumento de recolha dos dados possuía questões abertas, como forma de conseguir respostas espontâneas, verdadeiras e genuínas<sup>(88)</sup>, organizadas em duas partes distintas: dados demográficos dos participantes, questões ligadas à experiência de migração internacional; e migração e envelhecimento ativo (APÊNDICE II).

No decorrer das entrevistas, procuramos explorar as narrativas, abster-nos de juízos de valor, fomentar a livre expressão das vivências de migração e de retorno dos participantes e conduzi-las através de um diálogo informal. As entrevistas foram consumadas num ambiente tranquilo de modo a evitar constrangimentos, distrações ou viés da concentração. Após a transcrição das narrativas, estas foram validadas pelos participantes, dando-lhes a oportunidade para alterar, retirar ou acrescentar informação pertinente.

As entrevistas tiveram uma duração média de 90 minutos, de acordo com a disponibilidade dos participantes. Os conteúdos das narrativas foram registados em gravação áudio digital, com o consentimento livre e informado prévio dos participantes e, posteriormente, transcritos na íntegra.

As entrevistas foram sempre orientadas e não controladas pelo entrevistador.

## *5.3 - ANÁLISE DOS DADOS*

A análise dos dados recolhidos nas entrevistas efetuou-se a partir das informações gravadas em formato áudio digital e compreendeu três momentos diferentes: organização e estruturação dos dados, classificação dos dados e interpretação dos mesmos. O primeiro momento teve início imediatamente após a recolha dos dados. As entrevistas foram ouvidas e transcritas na íntegra. Posteriormente, a transcrição foi conferida com as gravações originais, efetuada nova leitura das entrevistas como um todo e posterior reflexão. Esta fase pressupôs repetidas audições e leituras das entrevistas, no intuito de aproximar a transcrição, tanto quanto possível, à narrativa proferida. Também para possibilitar a análise e a esquematização das ideias mais pertinentes, procuramos compreender os dados como um todo e não de uma forma fragmentada.

No segundo momento, procedemos a diversas leituras das entrevistas, para procurar a coerência interna de cada narrativa e identificar as ideias centrais, os momentos chave e as posturas sobre o tema em epígrafe. Deste exercício, foi possível elaborar as categorias e subcategorias analíticas, teoricamente pré-estabelecidas no referencial teórico<sup>(88)</sup>. Cada categoria congregou excertos das entrevistas, relacionados com uma temática. Ainda nesta segunda fase, procedemos a uma leitura transversal das entrevistas por categoria e subcategoria, procedendo à sua revisão e alteração, sempre que necessário. A categorização foi auxiliada pelo uso de um programa de computador direcionado para a análise de dados qualitativos: o QRS Nvivo 1.7. O referido programa ajudou-nos a criar categorias, codificar e questionar os dados para responder à questão de investigação. Os dados do presente estudo foram organizados num ficheiro eletrónico onde constam todas as transcrições das entrevistas, categorizações, resultados relativos à investigação.

As categorias elaboradas e apresentadas no presente estudo resumem-se em duas: (i) Migração de portugueses para o Brasil; e (ii) Envelhecimento Ativo de portugueses migrantes, as quais englobam diversas subcategorias, conforme APÊNDICE III.

Finalmente, no terceiro momento, perspetivamos responder à questão de investigação e aos objetivos do estudo, pelo que relacionamos os dados obtidos com o quadro teórico e empírico do estudo num processo dinâmico.

#### 5.4 - RIGOR DO ESTUDO

Uma avaliação rigorosa da investigação exige o uso de critérios externos explícitos. No intuito de aumentar a credibilidade e exatidão do presente estudo, foram utilizados alguns critérios de avaliação defendidos pela referida autora, nomeadamente, a *credibilidade*, a *confirmabilidade*, o *significado no contexto*, a *padronização* e a *saturação dos dados*<sup>(89)</sup>.

A credibilidade refere-se à verdade como conhecida, vivida ou sentida pelos participantes<sup>(89)</sup>. Foi possível concretizar o referido critério através da escuta ativa das histórias e das perceções narradas pelos participantes no decurso das entrevistas.

A confirmabilidade refere-se à participação direta repetida e à prova observada, documentada ou obtida através de fontes informantes primárias<sup>(89)</sup>. Para se poder constatar a confirmabilidade é necessário obter evidências a partir dos informantes acerca dos achados ou interpretações da pessoa que investiga. A confirmabilidade no presente estudo refere-se à aquisição de afirmações diretas e frequentemente repetidas do que a pessoa que investigou ouviu, viu ou experimentou relativamente ao fenómeno em estudo. O referido critério foi conseguido ao permitir que todos os participantes confirmassem ou alterassem os seus

depoimentos, validando desta forma os dados obtidos. A validação dos dados aconteceu imediatamente a seguir à transcrição das narrativas<sup>(89)</sup>.

O significado no contexto refere-se aos dados que se tornam compreensíveis dentro dos conteúdos holísticos ou com significados especiais relativos aos participantes ou pessoas estudadas em contextos equiparados ou desiguais (LEININGER, 2007). Neste estudo, os participantes possuíam conhecimento sobre a temática em estudo, uma vez que todos eles tinham sido migrantes no Brasil e realizado o retorno ao seu país de origem, Portugal. Por conseguinte, privilegiamos nos seus testemunhos as situações e as experiências vividas no contexto de migração internacional, que explicaram as vivências de migração e de retorno, bem como as abordagens e os significados que lhe atribuem.

A padronização foi outro dos critérios utilizados. Este critério refere-se a interpretações e sequências de acontecimentos que tendem a ser padronizados e decorrem no tempo em meios designados e em contextos desiguais e/ou semelhantes<sup>(89)</sup>. No presente estudo, as experiências repetidas dos participantes relacionadas com o fenómeno em estudo foram usados para substanciar o critério em epígrafe.

Finalmente, a saturação significa que o investigador encetou uma investigação exaustiva do fenómeno que está em análise<sup>(89)</sup>. Por conseguinte, a totalidade dos participantes foi estabelecida pela saturação dos dados, ou seja, a recolha de dados decorreu até ao momento em que não encontramos novos elementos informativos pertinentes: explicações, interpretações ou descrições do fenómeno em foco.

## *5.5 - PROCEDIMENTOS ÉTICOS*

Os critérios éticos são fundamentais em qualquer investigação. No plano científico, a ética assume um lugar de relevo e de capital importância porque responsabiliza todas as pessoas intervenientes durante o processo de investigação. Por conseguinte, os princípios relativos ao direito à autodeterminação, direito à intimidade, direito à proteção contra o desconforto e o prejuízo e direito a um tratamento justo e equitativo foram respeitados.

Todos os participantes foram esclarecidos sobre os objetivos do estudo, procedimentos de recolha de dados, divulgação dos resultados e confidencialidade dos dados recolhidos. Respeitamos também o carácter voluntário da participação, o direito a recusar a participação ou de se retirar da investigação, em qualquer momento, sem prejuízo da confidencialidade das informações e do anonimato da identidade dos participantes. Adquiridas estas informações, os participantes foram convidados a participar no estudo, após a assinatura do termo de

consentimento livre, consciente e informado (APÊNDICE IV), de modo a comprovar o conhecimento do estudo e disponibilidade para participar no mesmo<sup>(90)</sup>.

No intuito de preservar o anonimato de cada participante, utilizamos um código de identificação geral. Todos os excertos são parte integrante de uma entrevista, cujo narrador participante foi identificado através de uma sigla que corresponde ao seguinte código: E (entrevista), M (migração), B (Brasil). A única variante entre os participantes foi o número que os distingue, de acordo com a ordem de realização das entrevistas.

No decorrer da recolha dos dados, procuramos não interferir com o funcionamento normal da vida quotidiana dos participantes.

### **III PARTE – FASE EMPÍRICA**

## **6. RESULTADOS DO ESTUDO**

As narrativas neste estudo refletem a singularidade das experiências vividas por cada participante. Esta singularidade expressa-se nos acontecimentos, sentimentos e emoções relativas ao percurso e retorno da migração de cada participante, que brotam das memórias de um passado não tão longínquo. Atendendo à informação e aos detalhes diversificados da totalidade das narrativas inerentes aos testemunhos partilhados pelos participantes, passamos à apresentação dos resultados, cujo fio condutor serão os objetivos da presente investigação.

Como ponto de partida, apresentamos a caracterização dos participantes para, de seguida, focarmos a categoria central do estudo: envelhecimento ativo no contexto migratório de percurso e de retorno de homens idosos portugueses para o Brasil, a residirem atualmente no país de origem.

### **6.1 - CARATERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES**

Participaram do estudo dezoito homens com idades entre 65 e 78 anos (média de 70 anos), casados na sua maioria (n=14), seguidos de dois solteiros e os restantes, viúvo e divorciado. Do total de participantes, somente os casados tiveram filhos, cujo número variou de 1 a 6 (média cerca de 3 filhos). Todos professavam a religião católica. Quanto ao grau de escolaridade, a maioria dos participantes (n=14) completou o primeiro ciclo (4º ano de escolaridade); dois frequentaram a Escola Comercial durante um e dois anos letivos; um completou o 6º ano de escolaridade e o outro concluiu o ensino superior no Brasil, obtendo o título de engenheiro civil. Quanto à naturalidade dos participantes, a maioria era proveniente de Pessegueiro do Vouga (n=13), pertencente ao Concelho de Sever do Vouga. Dos restantes participantes (n=5), dois eram naturais do Concelho de Vagos; um do Arquipélago da Madeira; outro de Macieira de Alcôba e ainda outro do Concelho de Aveiro. A maioria (n=12) residia na cidade de Aveiro, quatro no centro da cidade de Águeda, um em Ílhavo e outro em Pessegueiro do Vouga, sendo o único participante a residir na mesma localidade onde nasceu. Relativamente à situação profissional, todos estavam aposentados, sendo um deles por invalidez, decorrente de uma doença crónica. A quase totalidade dos participantes (n=15), aposentados no Brasil, mantinha-se ativos, desempenhando uma ou mais atividades profissionais por conta própria no país de origem. Atuavam como empresários de pequenas



empresas do sector de consertos de calçado (n=7), de empresas comerciais ligadas ao sector alimentar (n=3); de indústrias de construção civil (n=3); gestor de empresas; e administrador de condomínio e empresário de venda de mobiliário e de artigos de decoração (APÊNDICE V).

Concluída a caracterização dos participantes, apresentamos as categorias do estudo.

## 6.2 - ENVELHECIMENTO ATIVO DE PORTUGUESES COM EXPERIÊNCIA DE MIGRAÇÃO PARA O BRASIL E RETORNO A PORTUGAL

Desenvolvemos, de seguida, as seguintes categorias do presente estudo: Migração de Portugueses para o Brasil e Envelhecimento Ativo de portugueses migrantes.

### 6.2.1 - Migração de Portugueses para o Brasil

As narrativas dos participantes revelaram experiências significativas de um período específico das suas vidas, as quais foram agrupadas nas seguintes subcategorias: *Trajétória da migração de percurso e de retorno*; *Inserção sociocultural e recursos identitários* e; *Inserção laboral na migração de percurso e de retorno*.

#### 6.2.1.1 - Trajetória da migração de percurso e de retorno

As experiências de migração para o Brasil vividas pelos dezoito participantes foram as fontes basilares para a construção da história oral que agora narramos. As suas narrativas descreveram um período importante da história da migração portuguesa realizada para o Brasil, entre os anos de 1950 e 1972, com uma maior concentração no período de 1960 a 1963 (n=9), coincidindo com a guerra colonial em África (1961-1975).

Foi uma experiência de migração iniciada predominantemente na menoridade (n=15), estando a maioria dos participantes (n=11) com idade entre 16 e 17 anos. Somente três participantes já eram adultos, um deles com o serviço militar cumprido e o outro isento dessa obrigação.

*Eu fui para o Brasil com 8 anos de idade (...). Só emigrei uma vez e foi para o Brasil. Parti em 1954. Cheguei ao Brasil no dia 9 de Maio de 1954.*

*Vivi no Brasil de 1954 a 2008. São 54 anos (E1).*

*Em 1963. Tinha 24 anos. (...) Não fiz serviço militar pelo defeito físico, fiquei isento, embora com o início da guerra em Angola em 1961 tenha tido instrução, mas nunca fui chamado (E12).*

A migração para o Brasil foi, para a quase totalidade dos participantes (n=15), uma experiência nova, pois era a primeira vez que deixavam o país de origem. Somente três participantes tinham experiências anteriores com a migração; dois deles em decorrência de terem cumprido o serviço militar em Angola e na Guiné e o outro que migrou com a família para Angola, quando tinha treze anos de idade e lá permaneceu no período entre 1952 e 1963. A decisão para migrar foi pessoal ou familiar, motivada pelas circunstâncias políticas e socioeconómicas existentes no país.

*Eu tinha acabado de chegar da guerra do ultramar. Estive na guerra do ultramar em Angola. Estive lá quase 28 meses. Estive mesmo em zona de guerra (E8).*

*Primeiro porque fui militar na Guiné e, quer dizer, a pessoa habitua-se a andar fora. Fui militar de 1963 a 1965 na Guiné. Já havia a guerra em Angola. Começou na Guiné em 1963, quando eu fui. Fui lá da polícia militar (E14).*

*A primeira vez que emigrei foi em 1952 com 13 anos de idade para Angola.*

*Vim a Portugal em 1961 a passeio, voltei em 1961 para Angola e regressei a Portugal em 1963 (E12).*

Os participantes ainda mantinham vivas na memória as condições de vida do povo português, decorrente da situação política e socioeconómica de Portugal. Os seus testemunhos confirmaram o estado de pobreza e de fome em que viviam, conseqüente das escassas oportunidades de trabalho, ligadas ao sector da agricultura (ou a empresas a ela associadas, como a fabricação de alguns alimentos e a produção de ferramentas agrícolas), da madeira (comércio de madeira e de resina) e da pesca. Recordam também o baixo nível salarial da época.

*A situação que se vivia em Portugal, eu tinha acabado de chegar da guerra do ultramar. (...) Cheguei cá e comecei a trabalhar, mas não dava quase para nada. (...) Antes trabalhava na agricultura e fui resineiro. Colhia a resina do pinheiro. Depois fui para a tropa e fui camionista (E8).*

*Não é que se vivesse tão bem como hoje. Hoje vive-se melhor. Era muito mais difícil. Nós éramos 7 em casa, éramos 7 filhos e o meu pai dificultava muito a vida porque só ele é que trabalhava. Ele era serrador. Trabalhava nas madeiras. Era uma situação difícil (E11).*

*Havia bastante desemprego. Era mais em lavoura e lá nem era assim tão mau porque tinha a fábrica de massas. (...) A agricultura e a indústria davam emprego a quase toda a gente naquela região. Ganhava-se era pouco (E14).*

Havia pequenas empresas económicas nacionais, na sua maioria de tipo familiar, cuja capacidade de empregabilidade era reduzida. As famílias que tinham um pedaço de terreno para cultivar iam conseguindo alguma coisa para comer, mas as famílias que não tinham, passavam por grandes dificuldades. Era difícil conseguir um emprego que garantisse a subsistência da família, com a conseqüente falta de poder económico e de perspectivas de vida.

A maior parte dos participantes era jovem naquela altura e atesta que viviam totalmente dependentes economicamente dos pais. Somente um participante fala da sua experiência de trabalho e do salário razoável que usufruía naquela altura.

*Não tinha a mínima condição de subsistência aqui em Portugal. As pessoas viviam só da agricultura, não tinham outra solução. Os pescadores que tinham e eram poucos, trabalhavam alguns dias durante o ano porque a pesca era muito pouca. Predominava só a agricultura. Não tinha noção da política. Tinha noção era que tinha que ir embora porque a comida não dava para todos. A fome. Falta de espaço para viver. Realmente eu fui para o Brasil, aqui não tinha espaço absolutamente nenhum (E1).*

*Não se vivia bem em Portugal, não havia nada social. Havia falta de coisas, de tudo. A pessoa tinha tudo em casa. Tinha de tudo um pouquinho, umas hortas, umas terras. Quem tivesse tinha que comer, quem não tinha... Os meus pais tinham terrenos. Vivia com o meu pai e a minha mãe (E3).*

Ao lembrarem as suas infâncias, a maioria dos participantes reconheceu que, apesar da fome predominante no país, não passou por esta experiência. Os seus pais, muitas vezes, privavam-se de comer para garantirem o sustento dos filhos. Recordaram ainda as precárias condições da habitação em que viviam. A maior parte das casas não possuía eletricidade, saneamento público, nem eletrodomésticos. Só mais tarde, alguns destes serviços começaram a aparecer, a partir de 1968 (nas aldeias). Contudo, dizem que nas cidades já existiam várias famílias com automóvel.

*Olhe, é uma coisa que eu não vou comentar porque naquela altura eu ainda era praticamente um garoto. Tinha 18 anos. Não me metia na política. Não se vivia bem. Havia comida. Eu nunca passei fome. Talvez a minha mãe tenha passado fome para dar aos filhos, mas eu Graças a Deus nunca passei fome. As pessoas não tinham frigorífico, televisão, saneamento nas casas e luz (E13).*

*Em 1968 já tinha telefone, água tínhamos em casa, mas era particular, não havia saneamento ainda. Nem água ao domicílio. Não havia água canalizada. Só quem tinha particular, quem tivesse poço. Quem tivesse dinheiro não tinha problemas em encontrar alimentos (E14).*

*Isto em 1963. Já havia muitos carros (E6).*

Os participantes referiram que a acessibilidade ao ensino era difícil e, por isso, nem todos lá chegavam. Também a educação não era prioridade nacional em 1958, já que a frequência na escola era facultativa. Segundo os seus relatos, naquela altura quem não conseguisse ou pudesse estudar, restava-lhe a solução de ir procurar um emprego para sobreviver às dificuldades. Em 1961, era costume as crianças do sexo masculino irem para a escola, mas as meninas não. Só mais tarde é que foram todas as crianças obrigadas a frequentar a escola, por imposição do governo de “Salazar”, como recorda a maior parte dos participantes.

*Não havia condição nenhuma. Uma parte dos meus colegas, pouca, foi à admissão da escola (...) Não era obrigatório ir para a escola. Como era uma região muito pobre todos tiveram que procurar uma profissão. Eu fui um deles. Ainda fiquei um ano à espera que houvesse vaga na oficina onde fui trabalhar, depois continuei até aos 17 anos, que foi quando o meu pai e a família resolveram mandar-me para o Brasil, em 1958. Foi a falta de dinheiro e de perspectivas, não havia mesmo (E2).*

*As pessoas começaram a ir para escola, obrigados, no tempo de Salazar. Porque as pessoas não iam. Só ia quem queria. Os pais mandavam os meninos irem para a escola, as meninas não iam, mas com o Salazar todos foram obrigados a ir para a escola (E3).*

Ao recordarem o contexto socioeconómico do país de origem, a quase totalidade dos participantes (n=15) expressou sentimentos de tristeza, devido à vida rude em que viviam. Também guardavam na memória fatos importantes da história do país, os quais foram mencionados nos seus depoimentos. Destacaram-se os diferentes momentos políticos de Portugal, desde a Monarquia, passando pela República ao estado novo de ditadura de “Salazar” e da construção do “Tarrafal” (campo de concentração, situado em São Tiago, uma das Ilhas de Cabo Verde, destinado a aprisionar pessoas opositoras ao regime), por volta do ano de 1961. Relembrou-se o regime de ditadura e repressão do governo de António Oliveira Salazar, gerando medo e privando de liberdade os portugueses. Mencionou-se a data do início da guerra colonial em África (1961) e o incómodo que esta causou no seio da juventude portuguesa. O cenário de guerra fazia parte da política portuguesa e já vinha desde 1959, conforme nos recordaram os participantes.

*A guerra começou em 1961, mas já em 1959 iam pessoas para a África (E11).*

*A situação de Portugal na altura era triste porque era a Guerra em Angola, que tinha começado em Janeiro desse ano. A União Indiana tinha tomado conta da Rua Boa de Amoldeu. Foi o início da Guerra Colonial em Angola e foi o primeiro país que foi formando o Movimento para a libertação de Angola... o MPLA. Foi formado em 1958 e em Janeiro rebentou a guerra. Era tudo para a guerra. (...) Aqui antigamente o pessoal era agreste por natureza pelo sofrimento que tinham derivado à vida, por exemplo, quando era na Monarquia tinha épocas melhores, depois veio a República e foi um desastre. A Primeira República foi um desastre, chamavam a velha, depois veio a nova e ainda foi pior, e aquilo andou tudo aos tombos. Tinha presidentes a ficarem um mês, dois e até houve um que foi assassinado, dois saíram por duas vezes sem cumprir o mandato e o povo sofre com isso. Eu estava cá e talvez ainda não tinha nascido, só sabia disso porque o pessoal falava, ouvia os comentários, falava com os meus pais. Todo o mundo dizia que isto tinha que virar, já em 1961. (...) Foi na época que nasceu o Tarrafal, que era chamada a frigideira, para onde iam os políticos, os que não fossem a favor do governo. O Tarrafal foi construído antes de 1961, mas até aí piorou muito. Não havia liberdade para nada. Mas já se falava tudo, mas de boca fechada, com aquele medo (...) Quando ele entrou para o governo, foi como estado novo e foi um Autoritarismo Cooperativo. Foi assim que ele entrou em 1932, porque ele já estava como Ministro das Finanças desde 1928. Quando devia ter dado a liberdade, que já tinha sido pedido, a liberdade da Guiné e de Cabo Verde. Esses foram os primeiros. Foram os primeiros a fazer aquele partido americano, talvez em 1956. E o MPLA foi formado em 1958. Eu era muito novo na época, deveria ter uns 17 anos (E3).*

*Vivia-se mal nessa altura. Tinha 17 anos nessa altura, se eu não saísse com essa idade, mais tarde já não me deixavam sair, com 18 anos já não saía. O Governo já não deixava sair ninguém nessa altura. Quem governava era o Salazar e o Carmona. Trabalhava-se o dia todo por dois e quinhentos, ou seja, dois escudos e cinquenta centavos (2\$50). As dificuldades eram muitas. Os únicos empregos que existiam eram na lavoura. Por isso, todo o mundo tinha que viajar, porque aqui não havia nada. Nessa altura já trabalhava, desde os doze anos (E17).*

Todos afirmaram que a idade para os jovens saírem do país era determinante. Ou seja, sempre que pudessem deveriam fazê-lo antes de completarem os dezassete ou dezoito anos de idade (idade obrigatória para se registarem-se no serviço militar obrigatório). Depois dessa idade, os jovens já não conseguiam autorização governamental para se ausentarem do país, a menos que se fizessem acompanhar pelos seus pais. Os participantes atestaram que somente os que apresentassem sinais efetivos de deficiência eram dispensados do serviço militar obrigatório.

*O tema da guerra era falado. (...) Eu não fui para o Brasil antes porque não me deixaram. Eu com 17 anos queria ir e eles já não deixaram. Eles disseram-me que eu podia ir, mas tinha que ir a família toda, o meu pai e a minha mãe e eu teria que ir também. Mas o meu pai e a minha mãe não iam. A mim exigiram-me isso e por isso não consegui ir antes da tropa. Mas tentei ir porque os meus irmãos estavam lá (E8).*

*Em 1963. Tinha 24 anos. Já tinha feito a instrução militar em Angola e não fiz serviço militar pelo defeito físico, fiquei isento, embora com o início da guerra em Angola em 1961 tenha tido instrução, mas nunca fui chamado (E12).*

O regime vigente de então exercia uma política de autoritarismo, reprimindo a liberdade de expressão de todas as pessoas que ousassem desobedecer. A maioria dos participantes destacou a intervenção da Polícia Internacional e de Defesa do Estado (PIDE)<sup>9</sup>, que garantia esse regime através de mecanismos de repressão, como exemplifica a narrativa abaixo.

*Não havia liberdade nenhuma para falar e quem disser o contrário é mentiroso. Porque eu lembro-me perfeitamente menino e posso prova-lo, haver um grupo de republicanos democratas, velhos todos, do qual o meu avô era um dos líderes, que ajudou a fundar a república, brigou com a família toda que era monarca. Eu era pequenito e havia aqui um dia que era muito importante para os republicanos, que era o "Dia da Liberdade". Então havia um obelisco (um monumento) aqui nos Arcos, e um dos mortos era o Gravito. Foi morto, pregaram-lhe a cabeça na parede. Tem a ver com a Rua do Gravito. Este homem foi um mártir, foi assassinado porque era um homem que gritava pela liberdade. Nós todos nascemos livres, ninguém tem direito de nos dar essas ordens, de nos obrigar a fazer aquilo que nós não queremos. Então um grupo de velhos vão fazer uma homenagem a este obelisco e o único menino era eu, Ia sempre à frente com as flores. Íamos para o cemitério*

---

<sup>9</sup> PIDE (Polícia Internacional e de Defesa do Estado) do Estado Novo de Portugal, desde 1945 a 1974. Disponível em: [http://www.infopedia.pt/\\$pide-\(policia-internacional-e-de-defesa-do:jsessionId=PrIt7cx7Q7o7IHw+xsUd1g](http://www.infopedia.pt/$pide-(policia-internacional-e-de-defesa-do:jsessionId=PrIt7cx7Q7o7IHw+xsUd1g).

*onde existe a mesma situação, um obelisco também aos mortos da grande guerra, à liberdade, no hospital velho (o do centro da cidade), no meio de cemitério. Dos 10 ou 12 ou 15 velhos que iam, ia eu à frente. Isto começou com 6 ou 7 anos e a última vez que me lembre tinha 13 ou 14 anos. Este dia é celebrado no dia 5 de Outubro. O meu avô é que me convidava para esta tarefa. Era um monte de velhotes naquela época que não concordavam com o que se fazia no tempo de Salazar. Era muito difícil fazer política nesta altura. Quem "cantasse de galo", levava. Era preso. Não falava duas vezes a mesma coisa. Aconteceu que eu era menino 16/17 anos e ainda hoje onde é a Biblioteca Municipal era a Escola de Formação de Professores, então vinha gente de todo o distrito para estudar para ser professor ou professora. Vinham muitas meninas de fora e um dia ou dois dias antes tinham preso dois líderes políticos de esquerda (Seabra e Figueiredo Leite) não sei a que propósito veio este nome e eu disse "Esses gajos são uns assassinos" e uma das meninas disse logo "nunca mais repita isso na minha frente", era da PIDE. O grande problema era a PIDE. Você não sabia quem era da PIDE. Não estavam identificados. A PIDE era a Polícia Internacional da Defesa do Estado. Tudo o que fosse contra o Salazar era esquerdo. Eu nem sabia o que é que era esquerdo. O meu avô nunca foi de esquerda, foi sempre contra o Salazar, que é diferente. Eu comungava muito das ideias dele, ainda hoje comungo. (...) Tínhamos medo de falar perto de uma porta porque até a porta tinha ouvidos. Era assim naquele tempo. Em matéria de tranquilidade, não existia (E10).*

Neste contexto de pobreza, fome, desemprego, ditadura política e de guerra militar em África, as expectativas de permanecer no país eram cada vez mais remotas, segundo afirma a quase totalidade dos participantes (n=17). A proximidade da idade de ingressar no serviço militar obrigatório, também influenciou a decisão de migrar. Deste modo, neste estudo, estes foram os motivos que levaram os participantes a migrar. A guerra em África veio agravar as condições precárias de vida, gerando terror e medo de morrer em combate. Naquela época, esses temas constituíam os principais assuntos de conversa no ambiente familiar, na escola e nos meios de comunicação, via rádio. Os participantes recordaram como o tema da migração lhes era familiar e que o Brasil era almejado pela maioria dos jovens portugueses daquela altura.

*Vivia-se a guerra do ultramar. As conversas dos jovens eram: "Safa-te antes que te apanhem", era a conversa que havia. Quem podia sair, saía. E não me venham cá com histórias que os que cá ficavam que era heróis (E5).*

*Porque eu estava próximo a ir para a tropa e já estavam a enviar pessoal para Angola e Moçambique (E7).*

*Tinha 17/18 anos. Tristeza absoluta. Já tinha começado a guerra em África. Eu fui-me embora para fugir à guerra, porque eu era filho único e eu não me quis alistar (E10).*

O fator determinante na escolha do Brasil como país de destino decorreu do facto da totalidade dos participantes ter familiares residentes neste país. Todos recordaram que ouviam com curiosidade e satisfação as histórias contadas pelos familiares e/ou conhecidos que se deslocavam a Portugal no período das suas férias. Também observavam os sinais exteriores de

riqueza que exibiam. Desta forma, a vontade de migrar era cada vez maior, pois esta era uma das poucas possibilidades que vislumbravam na época de obterem melhores condições de vida para poderem prosperar e concretizar os seus sonhos. Neste sentido, a maior parte deles (n=10) expressou também o desejo de conseguir dinheiro para construir uma casa própria, garantir a independência financeira e ajudar a constituir a sua própria família. Alguns participantes procuraram fazer uma prévia preparação profissional antes de migrarem, no intuito de aumentarem as possibilidades de êxito profissional no país de destino.

*A gente só sabia que naquela época vinham cá muitos emigrantes do Brasil. Traziam carro e traziam tudo. E pensávamos que aquilo devia ser mais ou menos bom” (E6).*

*A intenção era trabalhar para ganhar dinheiro. Queria arranjar dinheiro para ter casa, vida e constituir família (E3).*

*Eu tinha muita vontade em ir para lá. Eu já ouvia falar e depois aqui em Portugal, eu andava a aprender a ser sapateiro. Para eu chegar ao Brasil e dizer que sou sapateiro (E13).*

Incentivados pelos familiares migrantes no Brasil, todos os participantes chegaram ao país de destino com acolhimento e contrato de trabalho garantido. Deste modo, obtiveram uma Carta de Chamada de familiares lá residentes, que lhes permitiram realizar uma migração legal. A Carta de Chamada<sup>10</sup> era um documento legal, reconhecido e autenticado pelas autoridades civis do país de destino, na qual constava o nome da pessoa migrante e a residência da família de acolhimento. Neste sentido, todos os participantes foram, inicialmente, viver no Brasil com tios (n=7), pai (n=4), irmãos (n=3), primos (n=2) e com os dois progenitores (n=2). Também atestavam nesta carta que se responsabilizariam pela guarda e subsistência do familiar “estrangeiro”, com a garantia de trabalho legal e com as passagens de retorno asseguradas, caso não conseguissem a legalização no país de destino. Naquela época, a Junta Nacional de Emigração (JNE), sediada no Porto, tinha a incumbência de validar os requisitos formais a todos os aspirantes à migração.

*Foi uma emigração legal. O indivíduo que conseguisse emigrar tinha que ser com Carta de Chamada, tinha que ter poder económico para comprar a passagem ou alguém que lhe pagasse a passagem. Foi o que aconteceu comigo. Alguém me chamou, com uma carta, dando-me emprego. Só assim é que fui autorizado a sair. Deram-me a licença militar, eu*

---

<sup>10</sup> SILVA, Brasilina Assunção Pereira da. Cartas de Chamada: A Emigração para o Brasil, no Concelho de Sernancelhe (1900-1920), in A Emigração Portuguesa para o Brasil – Centro de Estudos da População: Economia e Sociedade. [Revista]. População e Sociedade. Nº 15, 2ª Parte. CEPESE. Edições Afrontamentos. Porto:19. Disponível em: <http://www.museu-emigrantes.org/docs/memoria/emigracao%20portuguesa%20para%20brasil.pdf>.

*tive que pedir uma licença militar, foi baseado no emprego que eu tinha lá, nas garantias que eu tinha que quando lá chegasse não ficar ao 'Deus dará' (E5).*

*O meu irmão mandou a Carta de Chamada. A Carta de Chamada tinha um contrato de trabalho, mas também só podia ficar três meses lá, mas depois também a gente legalizava-se. Podíamos estar lá três meses sem estarmos legalizados. Eles exigiam na Carta de Chamada o atestado com os antecedentes. Nós tínhamos que ter bons antecedentes aqui em Portugal, senão a gente não viajava de jeito nenhum. Se fosse um criminoso não viajava. A gente tem uma junta de emigração, tínhamos que ir para o Porto, não havia nada aqui em Aveiro. Fui ao Centro de Emigração, eles veem se a pessoa é doente ou não e depois dão-nos a ficha de como podemos viajar. Eles faziam uma 'inspeção' rigorosa. Tinha residência garantida. Fui viver lá num quarto. Fui legal e fui solteiro (E11).*

Considerando a menoridade da maioria dos participantes (n=15), a viagem para o país de destino foi realizada com o acompanhamento de uma pessoa adulta, familiar (n=2, pai e mãe) ou amiga da família (n=13). A viagem da maioria dos participantes (n=14) foi realizada de barco, tendo somente quatro ido de avião. Foi uma migração maioritariamente do tipo individual (n=16), com somente duas migrações familiares (mãe e irmãos). Do total, somente um participante era casado na época e, como os solteiros, também migrou sozinho.

*Foi uma emigração legal. Com 16 anos não se podia viajar só, tinha que ser agregada a uma pessoa. Neste caso era menor. Estava sobre a responsabilidade de uma pessoa que era para me levar quando eu fui de barco. Eu fui de barco naquela época (E4).*

*Fui sozinho. Fui até ao Porto. Do Porto embarcamos num argentino e que demorou só 23 dias a chegar ao Rio de Janeiro. E depois no Rio de Janeiro tinha um outro tio que chegou lá no aeroporto e ele me colocou novamente num avião que fez duas escalas para então chegar a Corumbá. Em Corumbá ainda tinha mais uns 15 km para chegar (E15).*

*Fui com os meus irmãos e a minha mãe, solteiro (E16).*

A viagem era longa e para os participantes foi uma grande aventura. Como a maior parte dos participantes saiu de Pessegueiro do Vouga, uma localidade “pacata” pertencente ao concelho de Sever do Vouga, todos eles conservavam vivas nas suas memórias a trajetória da viagem até Lisboa e depois até ao país de destino. Também descreveram o contexto da viagem, o qual nem sempre ajudava a apaziguar o medo que os participantes sentiram no momento da partida. Viram-se rodeados de militares que manifestavam sentimentos análogos e que iam em missão de guerra, também eles assustados e tristes, com os seus olhos voltados para África. A tristeza e o sofrimento eram visíveis também nos rostos dos familiares que ficavam a observar a partida daqueles que lhes eram muito queridos. O medo era constante, porque tudo lhes era desconhecido. A PIDE inspecionava as pessoas que saíam do país, só que nem sempre as pessoas migrantes se apercebiavam dessa realidade, porque a referida polícia apresentava-se e agia disfarçadamente e vestia à civil.



*Emigrei sozinho e cheio de medo. Saí de Aveiro, fui de comboio para Lisboa, em Lisboa fiquei num hotel e no outro dia fui para o aeroporto. Fiz a viagem de Lisboa para o Brasil de avião. Fui para o aeroporto e de vez em quando chamavam a atenção "então Sr. X é favor dirigir-se aos escritórios da PIDE". Não diziam a PIDE, diziam o nome por extenso. E eu tremia. Daqui a pouco pensei: "vou ser eu". Estava à espera que chegasse a minha vez, as pernas tremiam. As pessoas eram chamadas para ser presas ou para prestar declarações. Não cheguei a ser chamado, mas a angústia, o medo, o pavor foi tão grande que quando eu entrei no avião ainda estava com medo. O avião levantou voo e eu comecei a ficar aliviado. Só aliviei quando saí do avião. Foi uma experiência terrível, não pelo aspeto do avião, mas o aspeto do medo da polícia. É porque antes de eu conseguir embarcar fui chamado ao Porto, à PIDE no Porto. Eles é que diziam se o passaporte era válido ou não era válido e se viaja ou não viaja. A angústia foi tão grande que só diziam assim: "é para ter atenção que atrás do escritório da PIDE tem um cemitério", só davam boas informações para a gente. Eu fui chamado, estava apavorado, por ser neto de quem era, essas coisas todas. Eles sabiam tudo e mais 5 tostões. Os "vira-casacas", os frustrados, os bandidos, os cobardes que não tinham coragem de dizer na tua cara: "tu és isto" é que lhes davam essas informações. Os teus colegas, aqueles meninos de infância, tudo, até a porta. Tínhamos medo de falar perto de uma porta porque até a porta tinha ouvidos. Era assim naquele tempo. Em matéria de tranquilidade, não existia (E10).*

*Fui sozinho. A viagem foi, para mim que não conhecia nada, não conhecia Aveiro, para mim com 17 anos não conhecia Aveiro e ao mais estava aqui a 40 km e vim com um tio que conhecia Lisboa e me acompanhou. Vim de Pessegueiro para Aveiro, de Aveiro peguei o comboio que vinha do Porto e fomos para Lisboa. Vim de Pessegueiro para Aveiro de comboio das 21h que era o último que passava lá. De Aveiro fui para Lisboa e peguei o comboio que vinha do Porto à 1h da manhã. Foi uma história até interessante. Vinha carregado de soldados e eles desentenderam-se no comboio. Pararam o comboio na viagem, na brincadeira. Lá puxaram a emergência, o comboio parou, veio a polícia, foi um problema. Os militares iam para Lisboa. Ainda não era para fora, na época, em 1958. Embarquei no dia 29 de Abril de 1958. Foi nessa época que, mais ou menos, um dia ou dois antes, porque eu ainda fiquei um dia ou dois em Lisboa para dormir e depois é que apanhei o navio para o Rio de Janeiro. Iam algumas pessoas migrantes. Na altura já eram mais militares e como era um comboio já de uma certa hora da noite, eles aproveitavam para viajar nesse comboio. Diziam que era o comboio dos militares, na altura (E2).*

A maioria dos participantes recordava ainda o momento da chegada ao Brasil e o impacto emocional que sentiram naquele país. O contacto com a realidade do país de migração foi diferente daquela que todos tinham imaginado antes de terem saído das suas terras natal. Imaginavam encontrar um país com grandes facilidades e oportunidades de enriquecerem rapidamente, o que não se verificou na realidade. O afastamento de seu país, de seus familiares e o enfrentar uma realidade desconhecida causaram um grande impacto, gerando desânimo, lágrimas e muitas interrogações.

*Ouvi falar bem do Brasil, que se ganhava bem lá. (...) Aqui em Portugal quem era pobre não passava de pobre e era um problema. Mas eu fui com essa ideia e quando cheguei ao Brasil vi que lá não era assim. Era completamente diferente (E2).*

*Então há uma coisa que nunca mais me esquece que foi quando desembarquei no Rio de Janeiro na Praça Mauá que era o cais. Estivemos um dia no Rio de Janeiro. Só depois é que viajamos na noite, chegamos na manhã do outro dia a Santos. Nós chegamos de*

*manhã ao Rio de Janeiro e saímos, fomos até à Praça Mauá, havia lá um quiosquezinho de jornais, saí eu e os outros, fomos uns 15 ou 16 portugueses, rapazes todos novos, antes de ir para a tropa, depois fizemos amizade, mas aqui da zona não estava ninguém. Tive um episódio no barco que depois em Santos, mais tarde passado um tempo, um episódio que até é engraçado. E então, cheguei à Praça Mauá e estava um quiosquezinho daqueles que vendem jornais, e fui lá a falar português mas com sotaque em Italiano, notava-se que não era brasileiro. E eu perguntei: 'Veio de Itália para vender jornais no Brasil?'. E chamou-me a atenção porque mais lhe valia ter ficado em Itália a vender jornais, porque quem vendia jornais aqui era um pobretão, eu para mim foi logo uma confusão, mas entretanto a minha vida lá não foi fácil quando eu lá cheguei. Foram-me buscar ao barco esse António Marques e essa prima que me deu algum carinho. Quase todas as noites chorava porque a coisa não era fácil, era um bocado mais duro do que eu tinha passado (E5).*

No Brasil, o destino para dezasseis participantes foi o Rio de Janeiro, a capital do Brasil até ao início de 1960. Os dois restantes foram para Santos, no Estado de São Paulo e para Corumbá, Estado de Mato Grosso. Deste modo, a quase totalidade dos participantes saiu de uma aldeia portuguesa pequena e basicamente rural para uma cidade brasileira gigantesca e muito mais desenvolvida. O Brasil, comparativamente a Portugal, apresentava várias diferenças e bastantes sinais de evolução, especialmente nos grandes centros urbanos. A falta de segurança, a concentração demográfica nos centros citadinos, o intenso movimento do trânsito de automóvel, o número de indústrias, a tecnologia no sector empresarial e a qualidade de vida foram os aspetos mais identificados na época pelos participantes.

*Já havia na época problemas (de segurança), mas a pessoa tem que ser inteligente porque não saía à noite para certos lugares e quando saía era acompanhado. O único problema que às vezes havia era no trânsito, como aqui também há paragens para verificar carros e isso (operações stop da polícia de trânsito). Já havia lugares que não eram muito seguros. Dizia-se para não se frequentar esses lugares que eram perigosos. Mas eu vivi sempre no centro da cidade, para mim foi ótimo (E2).*

*Em 1961 já havia máquinas no Brasil (E3).*

*No Brasil era uma confusão porque havia liberdade. Foi antes da ditadura, em 1963. Aquilo era confusão. A gente saía de manhã para o trabalho e não havia condução. Quem governava nessa altura era o João Goulart (1961-1964).*

Todos confirmaram que foram acolhidos e integrados na sociedade pelos mesmos familiares que os chamaram. Somente um participante não teve um acolhimento amistoso, nem uma integração familiar. Como era muito jovem na época recorda com mágoa os primeiros anos de migração passados na guarda de um tio.

*Tinha um tio que me enviou a carta de chamada no Rio de Janeiro, ao qual eu devo muito. Já tinha um tio no Rio de Janeiro e mandou a carta de chamada porque nessa altura era necessário e ainda hoje deve ser necessário para a pessoa emigrar e ficar legal. Como*

*emigrante no Rio de Janeiro tinha de ter uma carta de chamada e tinha de ter uma pessoa responsável porque eu nessa altura tinha 16 anos, ainda era menor (E9).*

*Quando eu cheguei o meu tio era solteiro e veio a juntar-se com uma senhora, não chegou a casar. Essa senhora tinha uma filha e depois criou-se ali uma espécie de “enciumada”. Bom, disso resultou que eu fui um bocado destrutado durante esses três anos, até alcançar a maior idade (E15).*

No período de migração, a maioria dos participantes (n=15) constituiu família, tendo oito realizado o matrimónio no país de origem e os restantes (n=7) no país de destino. Dos sete participantes que consumaram a relação conjugal no Brasil, a maior parte (n=6) fizeram-no com cônjuges migrantes portuguesas. Apenas um participante realizou o seu casamento com uma mulher de nacionalidade brasileira. Um dos participantes que casou no país de destino primeiramente com uma mulher portuguesa, voltou a casar-se posteriormente, pela segunda vez, com uma mulher de nacionalidade brasileira.

*Fui solteiro. Casei a primeira vez em 1972. Casei com a prima que morava no Rio Janeiro com a qual tive os meus primeiros 4 filhos, os mais velhos. Depois casei a segunda vez há 24 anos, com a qual mantenho um devido casamento até hoje, firme e forte, graças a Deus (E3).*

*Formei lá família em 1967. Em 1967 conheci lá uma mulher que era portuguesa, era de Cabo Verde e casei lá. Experiência para o Brasil: Eu gostei muito. Foi importante. Fiz família lá (E6).*

A duração do percurso migratório no Brasil variou de 7 a 54 anos, com uma média de cerca de 22 anos. Deste modo, o período do retorno oscilou entre os anos de 1968 e 2008, com maior incidência na década de 1980 (n=12). A idade dos participantes no retorno variou de 25 a 62 anos, tendo a maioria deles entre 25 a 49 anos (n=14), resultando numa média de 39 anos. A quase totalidade dos participantes (n=17) regressou a Portugal inseridos num retorno de cariz familiar. Somente um participante retornou a Portugal depois da esposa e dos filhos. O número de filhos no retorno variou de 1 a 6, com uma média de 3 por casal. Considerando que dezasseis participantes ingressaram no mercado de trabalho ainda muito jovens, quinze deles retornaram aposentados, com uma pensão do Brasil, apesar de ainda estarem em fase produtiva e continuarem a trabalhar após o retorno para Portugal.

*Quando vim para Portugal trouxe tudo do Brasil e nunca mais lá fui, nunca mais tive condições de voltar lá. Comprei esta casa quando cheguei. O regresso a Portugal trouxe para mim e para a minha família mais segurança (E3).*

*Eu vim de lá com o meu filho mais velho e tinha 7 anos (E9).*

*Regressamos (casal) a Portugal definitivamente em 1982 (E18).*

Vários participantes (n=9) mencionaram que o retorno ao país de origem contribuiu para o reencontro com os pais, no sentido de lhes assegurar os cuidados básicos na velhice e, em alguns casos, na doença.

*Nunca me desliguei de Portugal, vinha cá muitas vezes porque a minha mãe já tinha alguma idade, o segundo marido dela também já era um senhor de idade. Deixei cá os meus avós, a minha mãe, que depois casou novamente. Os meus avós foram lá várias vezes me visitar porque tinham lá o filho. Entretanto o meu avô falece, a minha avó foi visitar o meu tio e pediu para ir lá com ele e não deixou mais ele voltar. Teve um dia que eu comprei uma passagem para ele vir comigo, mas ela não quis vir. A minha avó ficou no Brasil e não quis mais voltar, morreu lá (E10).*

*A razão do nosso retorno foi o acidente da minha sogra. Ela ainda estava no hospital e decidimos ficar para a ajudar no que fosse preciso (E18).*

Após o retorno, a maioria dos participantes (n=14) manteve o seu estado civil (casado) e o número de filhos inalterados. Dos restantes, dois mantiveram-se solteiros e sem filhos e os outros dois alteraram o seu estado civil para viúvo e divorciado. Uma minoria dos participantes (n=5) referiu a existência de netos.

*Neste momento só me sinto muito sozinho. A minha esposa faleceu e eu sinto-me muito só. Morreu em Julho de 2010. Já faleceu há um ano e meio. Sinto-me mais triste e só (E18).*

*Como sabe, tenho três filhos, esses filhos casaram, dois pelo menos casaram, e já tenho netas e eu também vivo um pouquinho pensando neles. Quem sabe se amanhã não vêm a precisar de mim. Hoje não estão precisando muito (E9).*

A totalidade dos participantes afirmou ter retornado ao país de origem de forma definitiva. As razões predominantes do retorno estiveram, na sua maioria, ligadas à insegurança e medo decorrentes dos assaltos e rapto de crianças no Brasil e às questões familiares, no sentido de evitar que os filhos crescessem e criassem vínculos sociais e afetivos e depois não quisessem deixar o Brasil (n=15). Outras razões associadas por eles foram: a procura de um lugar mais tranquilo para viver o resto da vida e criar os filhos, a procura do bem-estar, as saudades do país de origem e também as vantagens económicas emergentes na época em Portugal, mais concretamente na década de 1980. Alguns participantes retornaram a Portugal também para usufruir das habitações que fizeram no decorrer do período de migração (n=4). Na época, Portugal oferecia maior segurança e outras condições para educar os filhos menores, o que se constituía em fator importante, já que a maioria (n=14) possuía filhos menores e em idade escolar. Deste modo, a escolha do local em Portugal para o retorno esteve ligada a uma maior segurança e qualidade de vida. Os locais escolhidos foram, maioritariamente, a cidade de Aveiro (n=12), Águeda (n=4), Ílhavo (n=1) e Pessegueiro do Vouga (n=1).

*Voltei devido às circunstâncias. Tinha uma criança pequena e também já estava com quarenta e poucos anos e achei que já era altura de voltar. Também já tinha aqui casa, tinha comprado aqui um apartamento, financeiramente não tinha problemas e aqui era mais calmo para viver (E2).*

*Assaltos, sequestro das crianças. Eu inclusive fui uma vez sequestrado e tive que passar um mau bocado além de ter uma metralhadora na boca, nos ouvidos. É difícil de explicar o quanto é difícil (E15).*

*Experiência para o Brasil: Eu gostei muito. Foi importante. Fiz família lá, antes que eles comessem a namorar eu vim para cá. Os filhos nasceram lá, os três. E depois trouxe-os para cá antes de eles começarem a namorar. Eu queria-os comigo. Vieram pequenos (E6).*

*Uma primeira causa foi a saudade da minha terra. Eu nunca esqueci Portugal (E9).*

Os participantes que regressaram a Portugal no final da década de 1960 e na primeira metade da década de 1970, antes da revolução de abril e mesmo alguns meses após esse acontecimento político, encontraram o país diferente daquele que deixaram antes de migrar para o Brasil, principalmente no tocante à educação e ao nível cultural da população. A situação socioeconómica dessa época, segundo os testemunhos dos participantes, foi pouco atrativa para os recém-chegados à sua pátria e que pretendiam iniciar um novo projeto de vida no país de origem. Em 1973, a ação repressiva do Estado Novo continuava a fazer-se sentir através da Polícia Internacional e de Defesa do Estado. A PIDE-DGS continuava a perseguir e a obrigar os migrantes retornados em idade ativa, a cumprir o serviço militar obrigatório em falta. A revolução do 25 de abril de 1974 eliminou a referida polícia do estado novo, acabou com a guerra em África, devolveu a liberdade aos cidadãos e abriu as portas ao desenvolvimento económico do país. No final da década de 1970, o país já mostrava vários indicadores expressivos de desenvolvimento económico: o desemprego era quase inexistente, cresceram os níveis de consumo das populações, o comércio tinha desabrochado com grande força e o grau de educação dos portugueses tinha melhorado. Todos os participantes reconheceram que a mudança do regime político ocasionada pela revolução do 25 de abril de 1974 foi vantajosa para Portugal, principalmente para a qualidade do ensino e sistema social. Por outro lado, no mesmo período, o Brasil apresentava uma sociedade com grandes focos sociais preocupantes: o tráfico de estupefacientes, a corrupção de vária ordem e uma inflação económica desenfreada.

*Foi um choque violento para mim a forma como encontrei Portugal nessa altura, em 1973. Comparando com o Portugal que deixei em 1961, aí é que a 'porca torce o rabo', como diz o brasileiro, porque eu que era alérgico à política, como lhe disse, tive que aprender o que era isso. Ou seja, naquele tempo havia a PIDE ou DGS. A DGS era a mesma coisa que a PIDE. Quando vim para cá começaram-me a perseguir. Se não fosse a Revolução, como dizem, o 25 de Abril (de 1974), eu tinha ido embora outra vez. Em 1973, quando eu cheguei cá, vivia-se numa fase que as pessoas perguntavam: 'ouça lá, você é*

*português, nacionalizou-se brasileiro, está em Portugal, como é?’. Senti muita pressão (E16).*

*Falava-se. Lá (no Brasil) falava-se da política de Portugal. Depois foi melhorando e quando viemos para Portugal em 1984 já estava mais ou menos normal. A situação política estava estável. Estava melhor. Socialmente já era bem tratado. Já tinham mais educação. Já estava normal. As pessoas viviam muito melhor, nem tinha comparação. Vim viver para Aveiro. Ainda hoje lá tenho o apartamento (E14).*

*O meu filho mais velho que tinha feito a primeira série, chegou aqui (Portugal) e teve que ir para a terceira classe. Fez a terceira e a quarta classe com a mesma professora. A professora era muito boa. Gostei do sistema do ensino, era muito bom. Uma mudança totalmente diferente. Portugal quando eu regresssei já tinha presidente - Ramalho Eanes. Já havia uma certa calma e havia dinheiro. O Primeiro Ministro não sei se era o Mário Soares. O social, a política e a economia, o povo estava bem (E3).*

*Em 1982, Portugal estava um bocadinho melhor do que em 1956. Na minha opinião, Portugal desenvolveu mais do que nestas duas ou três últimas décadas. (...) Quando cheguei a Portugal em 1982 vivia-se melhor cá. Já havia Segurança Social para pagar aos velhinhos e tudo. Olhando para o país no geral, não se notavam grandes alterações, as estruturas eram praticamente as mesmas, mas o apoio social tinha melhorado. Só os emigrantes que voltavam iam construindo uma casa, mais de resto era tudo mais ou menos igual. Depois, mais tarde, é que começou a desenvolver a construção civil e o país desenvolveu um bocadinho (E18).*

De acordo com os relatos da maioria dos participantes (n=12), a década de 1980 foi de grande desenvolvimento socioeconómico em Portugal, devido ao crescimento emergente do setor da construção civil. A situação económica encontrava-se num momento de forte evolução, as pessoas tinham aumentado o seu poder de compra e viviam bem, apresentando melhores níveis de qualidade de vida. Foi também neste período que a maioria dos portugueses equipou as suas casas com eletrodomésticos, mobiliário e artigos de decoração do lar. A estabilidade política e a segurança que a sociedade portuguesa oferecia no período pós guerra colonial também motivaram o retorno a cerca de um terço dos participantes (n=6). Em contrapartida, o Brasil, no mesmo período, principalmente a partir da segunda metade da década de 1980, vivia um período pós regime militar (1 de abril de 1964 até 15 de março de 1985), presidido por José Sarney (1985-1990), permeável à corrupção e à desordem social. Consequentemente, começou a escassear a oferta de trabalho e o desemprego aumentou, como reflexo da instabilidade do sistema socioeconómico do país que se sentia naquela época (n=4). No entanto, a classe social alta, os empresários e os trabalhadores por conta própria, continuavam a usufruir de uma vida económica e social confortável.

*Cheguei aqui no dia 31 de Dezembro (1977) e no dia 4 de Janeiro já estava a trabalhar aqui em Portugal (no comércio de artigos para casa). Depois de retornar, pensei: ‘Vou trabalhar aqui de empregado? Volto outra vez ao mesmo ou vou emigrar outra vez?’ Hoje acho que o maior erro que eu fiz foi com o dinheiro que eu tinha na vez de vir para aqui, devia ter voltado ao Brasil. Ir para o Brasil tinha sido a melhor opção nessa altura. (...)*

*No Brasil há mais oportunidades do que aqui. Nós aqui chegamos numa altura de grande desenvolvimento em Portugal. Foi a década de 1980, era altura em que ninguém tinha nada. Foi o grande desenvolvimento aqui em Portugal quando eu me estabeleci aqui em 1977. Que se vendia tudo. (...) Eu tinha 3 casas de comércio aqui e vendia tudo. Isto no fim da década de 1970 e início de 80. Ganhou-se dinheiro aqui e houve desenvolvimento. As pessoas que não tinham nada passaram a ter alguma coisa. Passaram a ter frigorífico, passaram a ter televisão a cores. Foi uma época boa. Foi uma época de grande desenvolvimento em Portugal (E5).*

*A partir da década de 1980, lá (Brasil) também já ficou ruim. Ficamos lá numa fase que já não havia trabalho. Já era uma "decadenciazinha". As coisas começaram a dificultar. Vim, trouxe a minha esposa, era filha de portugueses. Conheci-a lá e casei lá. Vim a Portugal nessa altura, em 1980 e achei que devíamos comprar aqui uma casinha. Mal eu sabia que passado dois anos estava aqui de volta. Voltei (regressei) em 1982 definitivamente. Na altura, Portugal, como já tinha havido a revolução de 25 de Abril, mudou muita coisa. Já havia mais movimento, mais progresso, mais emprego, o nível de vida das pessoas começou a aumentar, já vestiam melhor quando eu cheguei, as pessoas já tinham dinheiro para comprar o que queriam. Quando apareceu a grande revolução na construção civil, a partir daí (década de 1980) (E2).*

O retorno a Portugal teve, para a quase totalidade dos participantes (n=17), elevadas expectativas, devido as notícias que ouviam de Portugal. As pessoas que conheciam a realidade portuguesa e que tinham contacto com os participantes comunicavam-lhes os sinais de mudança visíveis em Portugal. Confirmavam também que o país atravessava um momento de grande desenvolvimento económico e que oferecia boas condições para rentabilizar as economias amealhadas durante o percurso migratório e desenvolver as suas atividades profissionais no país de origem. Também o facto de Portugal ter celebrado o acordo de paz com a África e ambos decidirem o fim da guerra colonial aumentou nos participantes as expectativas de paz e de estabilidade política que queriam encontrar no retorno para poderem descansar e educar os filhos em segurança.

*E ter mais estabilidade na vida para conseguir criar os meus dois filhos (E1).*

*Eu vinha com a intenção de ficar aqui. Ver se me adaptava, por isso, ainda deixei lá a casa, na altura. Deixei lá o apartamento. Quando apareceu a grande revolução na construção civil, a partir daí (1974). Em 1980 que isto estava a melhorar e em 1982 resolvi vir. Colegas que tinham vindo primeiro diziam maravilhas disto: 'Olha que Portugal está assim e está assado', diziam bem de Portugal. Estava melhor que no Brasil, principalmente na segurança. Quando eu vinha cá passear, todos os que tinham retornado primeiro do que eu, diziam que todos trabalhavam, que era serviço que não acabava mais e lá nós já estávamos numa fase de decadência e sempre foi assim. Quando aqui estava bom lá estava mau. Quando lá estava mau aqui estava bom. Agora neste momento lá está bom e aqui está fraco (E2).*

*A insegurança foi o motivo principal do retorno. Eu já tinha um dinheirinho e tal e disse: "vou chegar lá e vou arrumar alguma coisa para eu trabalhar". Achava que aqui estava melhor. Em 1980 já se falava bem de Portugal (E7).*

A quase totalidade dos participantes (n=16) expressou o seu contentamento pela opção que tomou em retornar ao país de origem, revelando satisfação pelas condições que encontraram em Portugal, nomeadamente as relacionadas com a segurança. Porém, a maioria dos participantes, com o retorno a Portugal, tiveram que reorganizar as suas vidas e começar tudo de novo, como, por exemplo, comprar casa, adquirir um espaço comercial para desenvolver a sua atividade profissional e escolher uma escola para os filhos. Decorridas algumas décadas do referido retorno, alguns participantes reconheceram que atualmente em Portugal tem vindo a piorar as condições de vida das pessoas. Há mesmo quem se interroge se a opção do retorno definitivo que tomaram foi a mais acertada, tendo em conta as dificuldades socioeconómicas que sentem atualmente em Portugal. Da totalidade dos participantes somente um deles mostrou alguma frustração e desencanto com a experiência do retorno. Como comerciante já há algumas décadas, não acreditava na retoma económica, temia o futuro dos netos e, por isso, manifestou arrependimento de ter retornado ao país de origem.

*O Brasil é um país de vida, maior. Tudo é mais rápido, mais emocionante e maior. Portugal é muito mais calmo. Os meus filhos se saíssem de casa, enquanto eles não voltassem eu estaria num dilema. Cá se eles saírem de casa eu fico tranquilo. Não tenho nenhuma preocupação de ele está dentro ou fora de casa. Especialmente neste campo trouxe essa mudança (E1).*

*Quando lá estava mau aqui estava bom. Agora neste momento lá está bom e aqui está fraco (E2).*

*O maior erro que eu fiz foi com o dinheiro que eu tinha na vez de vir para aqui, devia ter voltado ao Brasil. Mas adivinhar era proibido e por isso estou satisfeito com aquilo que sou, com aquilo que consegui. Mesmo a minha mulher diz, depois de ter conhecido o Brasil, ter conhecido o ambiente, os amigos que eu deixei lá, ela própria diz que o maior erro da minha vida foi nós termos vindo para aqui. A primeira década que eu passei aqui, quase não dei por ela a passar. Porque meti-me na compra de uma casa grande e o negócio estava a crescer e eu tinha compromissos disto e compromissos daquilo e nem dava para pensar muito. Meti-me no futebol, no Recreio de Águeda e tal, e eu não tinha muito tempo para pensar. Depois voltamos a cair no marasmo. A partir da década de 90 Portugal começou a cair. É o meu sentimento. E hoje arrependo-me de primeiro porque o futuro para os meus filhos está cada vez mais difícil e para os meus netos (E5).*

Os participantes manifestaram as suas opiniões sobre o momento atual de Portugal. Todos os participantes reconheceram a crise política, socioeconómica e o aumento da criminalidade que se verifica atualmente em Portugal. O dinheiro escasseou e o poder de compra dos portugueses diminuiu. Por conseguinte, mais de um terço dos participantes (n=7) apontou alguns fatores causadores da referida crise, nomeadamente, o fator cultural, a falta de educação e as grandezas dos portugueses, ou seja, o desejo de possuir mais riqueza do que aquela que as possibilidades económicas efetivamente permitiam. A insegurança começou a



assustar os portugueses, o medo de andar na rua à noite e de estar sozinho em casa começou a ser uma preocupação permanente para as pessoas mais idosas. Porém, comparado com o Brasil, Portugal continuava a ser considerado um país muito calmo e com boas condições sociais para se viver.

*Aqui (Portugal) também está ficando ruim. (...) Agora aqui está pior do que lá. Aqui na altura, há 25 anos, isto estava muito mais calmo do que está agora. Você vê que muitos assaltos aí eram sempre pessoal de leste. É o que dizem as televisões atualmente (E6).*

*Não gosto muito de andar à noite sozinho porque tenho medo porque a gente vê muito vandalismo atualmente em Portugal. Nunca fui assaltado. Só me sinto à vontade quando estou em casa. Com as portas todas fechadas. Chego sempre cedo a casa, 20, 21h (E4).*

*As coisas não estão bem atualmente. Não adianta nós estarmos a “tapar o sol com a peneira” como diz o outro. As coisas não estão famosas, as coisas estão complicadíssimas. Tudo, comercialmente, politicamente, quer dizer que as coisas não estão bem (E11).*

A totalidade dos participantes considerou bem-sucedido o processo migratório, tendo sido muito importante para as suas vidas. Destacaram neste processo a independência económica que conseguiram, os conhecimentos que adquiriram e as mudanças positivas operadas nas suas vidas e de suas famílias. Mais de um terço dos participantes (n=7) destacou também a oportunidade de ter participado numa “escola” da vida de grandes dimensões, de horizontes sem limites e com benefícios para as suas vidas, pelas culturas que conheceram e interagiram. Foram unânimes em afirmar que não seriam os mesmos se não tivessem passado por esta experiência.

*“Aquilo é uma grande escola. (...) A experiência de migração trouxe qualidade de vida. Lá a gente para além de aprender a gente apanha uns hábitos que é mesmo obrigado a economizar mais. (...) Traz vantagens sair de Portugal. Para além de melhorar a vida. A pessoa é mais aberta, tem tudo. Só tem a aprender com isso. Aprendi muita coisa lá. Aprende-se. Lá fora nos ensinam muito (E8).*

*Aprende-se muitas coisas. Aprende-se e muito. Havia mais condições. Na volta podíamos viver melhor do que se cá tivéssemos ficado, se calhar. Não tínhamos essas condições de maneira nenhuma. A nível de conhecimento alargou muito. É rico em cultura e havia muita facilidade mesmo até de estudar. Eu talvez não tenha aproveitado tudo porque eu começava a trabalhar de manhã e só ia à noite estudar já cansado e também já não me apetecia muito. Foi um curso profissional. Trouxe uma mudança grande. Mesmo em termos sociais, tudo. Influenciou muito a minha forma de ser e de estar também. Se eu não tivesse ido não era a mesma pessoa (E14).*

*Significou muito, foi uma maravilha. Vimos para aqui com outra noção para orientar a nossa vida. Foi muito positivo, trouxe muitas vantagens para mim e para a família. Sim, houve mudanças e positivas. É um país com características diferentes do nosso. Só vim para cá devido aos assaltos. Lá estava bem, mas agora está cá igual, é só assaltos. Aprendi muito com a migração, pelo convívio que tive com outras pessoas diferentes. Sim, se a gente lá trabalhou, a vida mudou muito. Aprendi muito. Ajudou-me muito. Tenho a certeza que se não tivesse migrado não tinha feito nada daquilo que fiz e faço hoje. Deu-me mais conhecimento, mais possibilidades, abriu-me outros horizontes que em Portugal*

*nunca os iria descobrir. Se influenciou a minha vida, inevitavelmente também influenciou a vida familiar. Foi bom para todos. Economicamente, mas não só. É bom conhecer o mundo (E17).*

A migração também favoreceu a criação de fortes raízes de afeto e de amizade no país de destino. Essas relações, segundo eles, ainda perduravam. Após o retorno ao país de origem, quase todos os participantes (n=17) afirmaram não ter realizado outras experiências de migração. Dezasseis participantes confirmaram que depois do retorno a Portugal voltaram ao país de migração uma ou mais vezes na condição de turistas, no intuito de visitar familiares e amigos, revisitar alguns locais de maior interesse e acompanhar a gestão de alguns bens que lá deixaram. Apenas um participante decidiu fazer uma nova experiência de migração do Brasil para a África do Sul, antes de ter retornado definitivamente a Portugal e outro participante confirmou nunca mais ter voltado ao Brasil depois do retorno ao país de origem.

*Foi muito gratificante. E depois foi uma alavanca agora depois que regressamos a Portugal. A vida que nós tínhamos, os conhecimentos que tivemos, as amizades que criámos. Temos lá amizades de 40 anos e ainda vamos. Quando vamos, todos os anos vamos para lá oito dias para a casa deles. Um casal que quando cá veio chorou aí que parecia uma criança. Os brasileiros criam muitas amizades, muitas raízes. É um povo muito sentimental e depois ele vive os dramas do vizinho. Eu quando digo o "brasileiro", não é o brasileiro nato é o português que está lá. O residente brasileiro é assim. Mesmo que seja de raça é fácil a integração, fica lá. Quem chega ali é como eles. Não é à toa que a gente hoje vê descendências que estão lá até hoje. Embora a gente nunca se esqueça das raízes. Não foi à toa que eu vim para cá. Portugal era a nossa... Nunca esqueci Portugal, mas também nunca esqueço o Brasil. E se Deus quiser, no dia 21 de Junho já estou a ir para lá. A gente com a migração começa a peneirar e começa a separar o bom do mau (E12).*

*Voltei ao Brasil como turista para visitar os familiares. Fui lá duas vezes. Ainda lá tenho cunhados, sobrinhos (E7).*

*Emigrei para o Brasil e do Brasil para a África do Sul. Já fui várias vezes ao Brasil em visita porque tenho lá amigos até bastante influentes na cidade de Santos. Tenho a medalha da cidade de Santos oferecido por um amigo brasileiro que já fez parte da Câmara Municipal, aqui chamam a Assembleia Municipal (E5).*

A trajetória de migração encontra-se intimamente ligada à inserção sociocultural na migração de percurso e retorno, a ser apresentada de seguida.

#### 6.2.1.2 - Inserção sociocultural na migração de percurso e de retorno

A sociedade brasileira foi descrita por todos os participantes como uma sociedade aberta, multicultural, sem preconceitos nem discriminações de raça ou etnia. A totalidade dos participantes reconheceu várias qualidades no povo brasileiro que facilitaram a integração:

afabilidade, amizade, hospitalidade, alegria e educação. A relação que estabeleceram com os vizinhos e restantes membros da comunidade no país de destino foi boa e fácil para todos os participantes.

*Você é integrado de tal maneira na sociedade que a sociedade te recebe de braços abertos, que você não percebe que estranha a sociedade. Quando você chega, você é da sociedade, já fica pertencendo, é automático. Ninguém precisa de se preocupar em pertencer, já pertence (E1).*

*Foi fácil e muito boa. Você lá faz amigos assim muito facilmente. O povo brasileiro é muito comunicativo com as pessoas. A integração lá é muito melhor do que aqui. Não têm abertura para falar. Lá, vai a um negócio, faz conversa com o empregado e faz um amigo (E7).*

*A integração social foi fácil. Na língua não tive problemas, a religião era a mesma. Não tive problemas, porque o povo brasileiro é fácil de relacionar. É um povo bom. O povo brasileiro é mais aberto que o povo português e é também mais educado (E16).*

Nenhum participante notou qualquer sinal de discriminação entre as pessoas pertencentes a diferentes estratos sociais brasileiros, porque uns e outros conviviam entre si e sem quaisquer sinais discriminatórios de raça ou de etnia. O facto de serem migrantes e de nacionalidade portuguesa, também não impediu que integrassem com facilidade a sociedade brasileira. Ao compararem os povos dos dois países (origem e destino), os participantes não revelaram dúvidas em afirmar que o povo brasileiro era mais acolhedor, porque não guardava rancor nem ressentimentos, sendo portanto um povo solidário e mais tolerante. Por conseguinte, identificaram o Brasil como sendo culturalmente melhor e mais desenvolvido que Portugal.

*A comunidade brasileira para viver é excecional. A comunidade brasileira dá um apoio extremo a todas as pessoas. Não há discriminação absolutamente nenhuma (E1).*

*Não havia discriminação. A gente bebia um copo com um general como bebia um copo com um rapaz que estivesse a limpar a rua ou a distribuir encomendas (E2).*

*O povo brasileiro não guarda rancor, nem ressentimentos. Lá é assim: se chegar lá e disser que é Doutor, você é excluído do grupo, o título é usado só no contexto profissional e não social. Lá todo o mundo fala com toda a gente, as pessoas são mais abertas e menos desconfiadas. Os brasileiros são muito diferentes dos portugueses, há uma diferença como a água do vinho. Eles são melhores. Quem se habituar a não fazer nada e a ter quem faça por eles é difícil descobrir o valor do exercício e da atividade diária. É cultural também (E17).*

No entanto, um número reduzido de participantes (n=5) destacou o uso de termos da gíria regional, nomeadamente o termo “galego” para se referir ao migrante português, bem como de piadas sobre o português, à semelhança das contadas por eles sobre os brasileiros. Contudo, estes incidentes eram superados sem maiores constrangimentos.

*Tinham aquela história de "português é burro", é. A gente conta piadas uns sobre os outros, holandeses de belga, espanhol de português, a piada é a mesma, só muda o país. Agora quem afina é tão burro quanto os burros. Eu, além de achar piada, também as contava. Nunca tive problema. O emigrante volta sempre com outro nível, mais à vontade, mais corajoso, mais independente, habituado a resolver os seus próprios problemas. (...) Em Portugal tratam o migrante com um certo pé atrás. Não é positivo (E10).*

*Quando lá cheguei estava tudo muito bom. Só chamavam o português de galego, era como nós cá com as anedotas sobre os alentejanos (E17).*

No país de destino, quase todos os participantes (n=17) integraram uma comunidade de portugueses. Era comum o convívio comunitário, principalmente ao fim de semana, com jogos de futebol amigáveis. Os comensais no final dos jogos ajudavam à inter-relação e a estabelecer laços de amizade na comunidade.

*Lá no Brasil juntávamo-nos aos fins-de-semana todos e jogávamos à bola, comia-se e bebia-se. Vivia-se bem. Todo o mundo estava bem. Durante a semana a gente não se encontrava, só se encontrava ao Domingo de manhã cedo às 8h. Íamos jogar futebol depois íamos fazer um lanche qualquer com cerveja e frango e depois cada um separava-se. Cada um vivia a sua vida. Só nos encontrávamos ao Domingo. Havia amizades (E4).*

*Tínhamos muito boa vizinhança. Tínhamos muitos emigrantes "patrícios" portugueses (vizinhos de cá de Portugal). Procurava estar sempre ao pé dos patrícios. Não nos conhecíamos. Só nos conhecemos lá. Aqui há um bocadinho de cada um viver a sua vida para si. Lá a gente convivia porque a gente encontrava-se aos fins-de-semana, os portugueses, uns com os outros, nos clubes e a gente vivia aquele fim-de-semana. Junto a um vizinho era seguro estar. Criávamos sempre uma boa relação entre os vizinhos. Muito boa. Fácil. Fiz lá bons amigos e ainda hoje digo que tenho muita saudade do Rio de Janeiro. Tenho saudades de duas coisas de lá: os amigos e o clima (E11).*

Os aspetos culturais mereceram uma atenção relevante da parte de todos os participantes. Nas suas narrativas sobre a cultura foram bastante valorizadas as oportunidades enriquecedoras de convívio com povos de diferentes nações e culturas. Embora a cultura do país de destino fosse diferente da portuguesa, todos se integraram facilmente a esta nova realidade. Se por um lado os participantes não esqueceram os costumes e tradições do país de origem, por outro lado, ainda hoje, após o retorno a Portugal expressam nas suas vidas quotidianas, hábitos e costumes adquiridos no país de destino, com destaque para a alimentação. A maior parte dos participantes afirmou que durante o percurso migratório não perdeu a sua identidade nacional, mas transformou-a e enriqueceu sob a influência da cultura brasileira, bem como das demais existentes naquela sociedade.

*Nessas alturas nós jovens mesmo sem saber línguas no próprio convívio já começamos a ter de aprender com outras culturas, no caso italianos, espanhóis. Foi muito bom. Tenho boas recordações dessa minha primeira viagem ao Brasil. Trouxe uma vantagem muito grande. Mesmo nas culturas, nós, no caso que eu saí da aldeia, naquela altura ainda era uma aldeia. O Rio de Janeiro trouxe vantagens em todos os níveis. Pelo contacto que tínhamos com as pessoas, pessoas de outras culturas que nós ali no Rio de Janeiro havia muita emigração. Além da portuguesa, era espanhola, italiana, chinesa, alemã. E nós*

*aprendemos muito. (...) Foram as outras culturas que eu tive e convivi que abriu-me um livro. Essa sabedoria dá-nos muitos valores e guardamos. Volto a referir, procuramos sempre o melhor. Sempre tive grandes professores (o povo), ajudou-me muito, deu-me grandes lições de vida e eu segui-as (E9).*

*A cultura, as amizades, os colegas, foi fácil. Em nenhum instante você nota que é português. Isso é tão prático no dia-a-dia. Essa terra brasileira é assim. Eu penso como um brasileiro. Apesar de estar em Portugal, não sei pensar como um português (E1).*

*Pensamos sempre em voltar à nossa terra natal. É uma coisa que eu não sei explicar, mas se eu tivesse estudado eu explicava. A gente come lá uma sardinha brasileira, era um sabor fora do comum. Juntávamo-nos todos e comíamos, os amigos. Conservei algumas tradições como o Natal, comia bacalhau. (...) Quando havia uma coisa portuguesa a gente juntava-se para comer (E3).*

*Adaptei-me bem à cultura e a tudo. Não tive dificuldade com nada. Sim, o nosso modo de viver e os costumes ainda usamos muito no Brasil, mesmo na comida. Adaptei-me bem á comida brasileira porque era muito boa. A comida no Brasil são tradições de vários países (E7).*

As narrativas confirmam a facilidade com que os participantes se familiarizaram com a língua local, afirmando que a adaptação foi muito fácil por esta ser muito semelhante à língua portuguesa. Uma minoria (n=5) referiu pequenas situações relacionadas com alguns vocábulos e expressões culturais do país de destino, as quais foram prontamente contornadas, como, por exemplo, a substituição da letra “b” pelo “v”, algumas diferenças no sotaque da língua brasileira e expressões regionais.

*A língua nunca foi obstáculo. Não tem problema nenhum. Falava tal e qual como falava aqui. Os hábitos que eu tinha cá continuaram lá. Foi fácil. Muito fácil de me adaptar. Eles só falavam uma coisa. Conheciam logo o português. A língua, a língua é igual. Tudo bem (E4).*

*A única diferença é o sotaque que em poucas semanas nós conseguimos perceber perfeitamente a diferença do sotaque. Não da língua que é, como sabe, ela é a mesma (E9).*

*Brasileiro e português falam praticamente a mesma coisa, apesar de que eles comem algumas letras nas palavras, trocam o "b" pelo "v" e essas coisas todas, mas isso não importa, a gente percebe perfeitamente (E13).*

A maior parte dos participantes (n=13) reconheceu a predominância da fé católica no país de destino, na qual também eles próprios se identificaram e se inseriram. A acessibilidade ao culto foi fácil. Embora a diversidade de religiões no país de destino fosse grande, todos se davam bem, mesmo com os praticantes de religiões diferentes, porque existia muito respeito entre todos e a liberdade religiosa era reconhecida como um direito espiritual natural da pessoa.

*Não há no mundo povo tão sociável, tão amigo como o brasileiro e tão aberto. Nunca tivemos problemas. Eles, acima de tudo, põem o ser humano e isso é muito bom. Nunca tive problemas com o protestante por ser cristão, nada disso (E12).*

*Com a religião também não tive problemas. Lá tem mais de trinta religiões, mas todo o mundo respeita todos (E17).*

*A religião era a mesma. Predominava a religião cristã. Eu ia à missa todos os domingos. Às vezes tinha que andar trinta quilômetros para ir a uma missa onde o padre cantava e tocava guitarra, eu gostava muito. Era perto do Rio (E18).*

Considerando ser o Brasil uma sociedade com diferentes níveis sociais, o principal problema social que os participantes evidenciaram foi a violência e os assaltos, bem como o uso de drogas e os raptos de crianças. Deste modo, sentiam-se inseguros, procurando garantir a segurança pessoal e familiar, já que se consideravam alvos de grande atração. Outro desencanto manifestado pela maior parte dos participantes recaiu sobre as pessoas que detinham o poder político e suas ideologias, cujo índice de confiança atribuído pelo povo brasileiro era bastante reduzido. A respeito disto, a maior parte dos participantes referiu o Brasil como sendo melhor organizado do que Portugal. Neste sentido, destacou a boa qualidade do sistema social brasileiro, que não discriminava ninguém; os avanços nos espaços urbanísticos e aspetos arquitetónicos; o melhor atendimento ao público. Contudo, segundo alguns participantes (n=3), o Brasil sendo um país de maiores dimensões que Portugal e com muito mais concentração populacional, apresentava ainda pequenas deficiências de natureza organizativas que precisavam de ser melhoradas.

*Tirando aqueles que realmente são delinquentes. E há muitos. Os assaltos, os que matam. Por exemplo: os nossos filhos são perseguidos pelos traficantes para consumirem as drogas. E eles entram para as escolas, entra para aqui, entram para ali, e há sempre aquela comitiva. Os assaltos eram feitos mais aos portugueses porque eram os que estavam mais à mão de semear. 80% do comércio no Rio de Janeiro, no meu tempo era português. E por isso é que nós éramos um alvo mais fácil (E8).*

*Quanto à organização, lá é melhor. As leis e as ideias são mais avançadas para o futuro. O tipo de construção lá é mais moderna, as ruas mais espaçosas e as estruturas das habitações mais avançadas do que aqui em Portugal. Lá o atendimento ao público é muito melhor e fazem o encaminhamento como deve ser, com tudo muito bem explicado. São mais humanos e respeitadores (E18).*

*No Brasil ainda havia coisas desorganizadas como aqui ainda hoje há. Os políticos são iguais nos tempos todos. É tudo a mesma porcaria. E cada vez pior. Teria que acabar com ela toda e começar tudo de novo, na minha leitura (E10).*

Considerando o exposto, passamos à inserção laboral, cujo papel foi decisivo na decisão da migração para o país de destino.

### 6.2.1.3 - Inserção laboral na migração de percurso e de retorno

Antes da migração, a maioria dos participantes estava ligada ao setor da agricultura (n=7) e do calçado (n=7). Os restantes exerciam atividades na área da construção civil (n=2), alfaiataria (n=1), exploração da madeira (n=1). Na maioria das situações, os participantes que trabalhavam por conta de outrem consideravam que eram mal remunerados e que o período de trabalho diário era demasiado extenso. Trabalhava-se de segunda a sábado. O domingo era tradicionalmente considerado como um dia sagrado. Talvez por isso, o domingo fosse o único dia da semana que era dedicado ao descanso e ao culto religioso. Havia exploração humana e desrespeito pelos direitos dos trabalhadores. Nas situações em que se verificava trabalho infantil, a entidade empregadora não cumpria com as suas obrigações legais relativamente à segurança social, principalmente no tocante às suas obrigações contributivas. Uma minoria dos participantes (n=2) considerou o salário que usufruía no país de origem razoável para a época. Porém, mesmo estes participantes reconheceram que a remuneração era insuficiente para cobrir as principais necessidades que sentiam na época.

*Trabalhava na agricultura com a minha mãe e com o meu pai. O meu pai era tratado como o "carreiro". Fazia transportes (agrícolas). Lavrava terras. Fazia serviço de transporte e eu ia ajudá-lo. Usava o carro de bois, carroça. Aprendi a ser sapateiro antes de ir para o Brasil, com dois ou três sapateiros de Sever do Vouga e de Pessegueiro. Era só para não ir sem saber nada. As condições de trabalho eram melhores do que as de Portugal. Quando eu lá cheguei já havia comércio e Indústria (E3).*

*Comecei a trabalhar aos 13 anos na floresta e mesmo esse não descontava um centavo para a caixa (segurança social). Abria estradas na floresta. Trabalhei uns 2 anos e nunca me descontaram nada. E trabalhava de sol-a-sol. Na resina (no pinhal) era de manhã à noite. Eu ia para um patrão para cortar madeira, quando não ia para a resina tinha que cortar madeira. Era de sol-de-sol. Tínhamos duas horas para a sesta. Ao Sábado trabalhava-se na mesma menos ao Domingo porque era pecado. Porque se não fosse pecado ia-se trabalhar ao Domingo (E8).*

Chegados ao país de destino, conforme as condições previamente expressas na Carta de Chamada, a maior parte dos participantes (n=16) foram integrados em pequenas empresas que eram exploradas pelos familiares dos participantes (pais, tios, irmãos e primos) que já usufruíam de residência permanente no Brasil. Os restantes participantes (n=2) não foram integrados em empresas de familiares, mas sim noutras unidades comerciais, cujos empresários eram portugueses e amigos dos seus familiares residentes no país de destino. As principais atividades económicas desenvolvidas pelos participantes no país de destino foram as seguintes: o maior número esteve ligado ao conserto de sapatos (n=8); cinco desenvolveram atividades comerciais diversas (padaria, distribuidor de bebidas, venda de legumes e aves vivas e talhante:

venda de carnes); três estiveram inseridos na restauração; um engenheiro civil e um torneiro mecânico (APÊNDICE VI).

Por conseguinte, o ambiente de trabalho era de tipo familiar, mas o rigor profissional e o desenvolvimento tecnológico era superior ao que predominava em Portugal. Por isso, houve a necessidade dos participantes atualizarem as suas competências profissionais no sentido de poderem acompanhar o ritmo e as exigências que encontraram no país de destino. A maioria dos participantes constatou que a aceleração quotidiana e laboral no país de destino era muito intensa e demasiado desgastante fisicamente para as pessoas que trabalhavam.

*Ninguém aguenta aquele país. É muito rápido demais. Pelas exigências, era dia e noite. A máquina é muito grande e violenta. Aqui a máquina trabalha mais tranquilo, tem férias, todo o mundo tira férias. Eu nunca tirei férias (E1)*

*Trabalhava com o meu tio. Dávamo-nos bem e depois tinha o meu avô. (...) Desenvolvi a minha profissão lá. Fui aprendendo mais alguma coisa. Há condições para aprender. No início estive a trabalhar com o meu tio, depois sozinho (E6).*

*Tive sempre patrões portugueses e muito meus amigos, ainda agora o são. O trabalho lá era outra vida, o ambiente e o clima também ajudava. As condições de trabalho eram melhores do que as de Portugal. Quando eu lá cheguei já havia comércio e Indústria (E3).*

A maior parte dos participantes passou a trabalhar em regime de sociedade, logo após terem adquirido experiência profissional, maioridade e independência financeira, através de quotas cedidas pelos seus familiares empregadores. Alguns conseguiram constituir uma sociedade de trabalho logo que chegaram ao Brasil, como proposta dos seus familiares empresários. De acordo com os seus depoimentos sobre as suas experiências profissionais e respetivos contextos, a relação humana foi sempre boa e o respeito um valor dominante nas suas relações. Exceto em algumas situações em que eram chamados de “galegos”, que significava que as pessoas migrantes portuguesas eram incultas e “predestinadas” a trabalhar nas tarefas de maior esforço físico.

*A minha irmã estava estabelecida, o meu irmão também e eu cheguei lá e a minha irmã deu-me logo sociedade num restaurante na "lanchonete” (E8).*

*Amizades, profissionalismo, "coleguismo", companheirismo e por aí fora. Grandes amigos que eu aqui nunca tive. Pessoas que se podem confiar cegamente. Tenho dois sócios, até hoje que nunca precisaram de me prestar contas nem eu nunca precisei de prestar contas a eles. A nossa palavra basta (E10).*

*O povo brasileiro é brincalhão por natureza. E naquele tempo eles não “tiravam só o sarro” no português, faziam também ao nordeste. Para eles o nordeste é tipo o alentejano aqui para nós. O que eles diziam lá de nós era como nós aqui do alentejano. E eles fazem do português e do nordestino. Fui encarregado com 23 anos, fui chefe de secção, lá, na manutenção da fábrica. Eu trabalhava na oficina, tinha um estatuto na oficina diferente do que as pessoas que viviam carregando sacos. Então alguns carregadores de sacos ou fulanos que trabalhavam com as máquinas de empacotar atiravam sarro a dizer que o*



*português era burro e eu dizia: "Ai eu é que sou burro?! E você é que carrega sacos, está bom!" A gente começa-se a "entrosar" no ambiente e depois já não leva a mal a piada dos portugueses. A gente ao princípio quando lá chega a gente leva no sentido pejorativo, a gente não aceita muito (E5).*

A experiência profissional no Brasil exigiu muita dedicação e esforço. A meta era trabalhar e poupar para garantir um futuro melhor. Fruto desta dedicação, conseguiram a sua independência profissional e financeira.

*A gente começava a trabalhar às 7h da manhã, vinha almoçar ao 12h, às 13h estava a trabalhar outra vez. Eu tive a felicidade de começar a trabalhar de caminhar e a ganhar dinheiro porque a exigência que eu fiz para ficar lá foi de que não ia trabalhar como empregado. Trabalhei sempre por conta própria. Nunca tive problemas com os empregados. Tanto lá que eu cheguei a ter 380 empregados no Brasil. A primeira vez que fui patrão, quando não sabia pedia conselhos, não tinha vergonha de pedir (E12).*

*Só numa loja estive 22 anos. Está a ver que aquilo era bom. Eu tinha uma sapataria onde trabalhavam 10 funcionários e entravam por dia, em média, mais 200 pares de sapatos para consertar. No Brasil exerci a mesma profissão. Exerci 50 anos de profissão. Lá e cá foi de sapateiro (consertos). Eu aprendi coisas que ninguém é capaz de fazer o que eu faço. Porque eu trabalhava na profissão, mas trabalhava com gosto naquilo que eu fazia. (...) Aquilo foi uma loucura. Cheguei a consertar 1000 ténis por mês (E13).*

Os valores do trabalho e a intencionalidade objetiva do exercício da atividade profissional estavam ligados ao bem-estar pessoal e ao enriquecimento material (ganhar dinheiro). Foram estes os principais valores da maioria dos participantes (n=14). A maior parte dos participantes como trabalhava em atividades do seu inteiro agrado sentia-se realizada e usufruía de algum prazer. O conceito de que o trabalho faz bem à saúde e beneficia a mente está presente na maioria das narrativas apresentadas sobre o trabalho.

*Trabalho naquilo que gosto que sempre fui desde miúdo, desde os 14 anos. O que me dá mais prazer é o trabalho. É mesmo uma paixão de miúdo. Sinto-me realizado com a profissão que tenho (sapateiro) (E2).*

*Eu, no meu trabalho, quando estou a trabalhar esqueço de todas as coisas. Até é bom para a memória (E6).*

*Eu acho que não há idade para deixar de trabalhar. Porque a gente não faz tanto como fazia quando era novo. Claro que a idade não deixa. As forças não deixam. Mas ajuda a viver mais um pouco porque a gente tem um diálogo com as pessoas, conversa, e aquilo ajuda bastante. Ajuda a viver mais e melhor estando sempre em atividade (profissional) (E11).*

*A gente ganhava muito dinheiro a trabalhar (E13).*

Em síntese, o período de migração para o Brasil ocorreu numa época pouco próspera para a maioria dos participantes. A situação socioeconómica e o sistema político do Estado Novo, agravado com o conflito armado que Portugal operava com a África, nomeadamente

Angola, Guiné e Moçambique, era adverso às aspirações dos jovens migrantes portugueses. Por outro lado, o Brasil encontrava-se numa fase de franca expansão económica e desenvolvimento social, devido à edificação de Brasília como capital do país, a partir de 1956<sup>11</sup>. A migração foi a solução encontrada para a falta de recursos económicos, as precárias condições de vida e a pouca perspectiva laboral existente em Portugal. Deste modo, as principais razões para a migração prenderam-se a fatores económicos, em decorrência das condições de pobreza e da escassez de oportunidades de emprego. As redes familiares tiveram um papel crucial, tanto na decisão de migrar, como na inserção sócio-laboral no país de destino. Tendo em conta a idade muito jovem com que a maioria dos participantes migrou para o Brasil, o acolhimento e o apoio que todos eles receberam dos familiares migrantes residentes no país de destino foi, sem dúvida, o fator determinante para o sucesso das experiências de migração que testemunharam neste estudo.

Os fatores culturais do país de destino também contribuíram para a excelente adaptação ao país, nomeadamente a língua, o clima, a religião e aos hábitos relacionados com a alimentação. A inserção no mercado de trabalho no Brasil foi facilitada pela ação experiente dos seus familiares migrantes no país. A maioria dos participantes teve o primeiro contacto laboral em contextos laborais familiares. Por isso, a integração laboral foi fácil e a adaptação aos contextos laborais e relacionais foram acessíveis. Quase todos os participantes depois de atingirem a maioridade decidiram constituir família própria, a maioria com mulheres portuguesas, que vieram encontrar no país de origem durante um período curto de férias. Todos os participantes casados e com filhos retornaram a Portugal no período em que os filhos se encontravam em idade escolar, para evitarem vínculos de afetividade e patriotas ao país. Outros retornaram devido ao medo da violência, da onda de assaltos e raptos de crianças que entretanto começou a emergir na sociedade brasileira. Em contrapartida, os horizontes que os participantes vislumbravam no país de origem encheu-os de entusiasmo e expectativas para retornarem ao país de origem.

No período pós 25 de Abril de 1974, no qual ocorreu o maior número de retornos a Portugal, as notícias que os participantes receberam não podiam ser melhores para quem pretendesse rentabilizar as suas economias amealhadas durante o percurso migratório. O regime de ditadura tinha sucumbido, a democracia tinha voltado ao país e com ela a liberdade de expressão também. A guerra tinha terminado e o incómodo do serviço militar obrigatório

---

<sup>11</sup> A construção da Brasília teve início no ano de 1956 com a nomeação de Juscelino Kubitschek (disponível em wikipedia.org, consultado em 29 de outubro de 2013).

desaparecido. A construção civil crescia aceleradamente e o nível de vida dos portugueses aumentava satisfatoriamente. Os sistemas sociais existentes melhoraram e foram criados outros para satisfazer necessidades consideradas básicas, ou seja, era um país promissor e, por isso, convidativo também. Algumas décadas após o retorno a Portugal, houve participantes que se interrogavam se tinha valido a pena terem retornado ao país que os viu nascer. Alguns deles não tiveram dúvidas em afirmar, se hoje não tivessem o imperativo da idade e se fossem mais jovens, voltariam a migrar.

Passamos de seguida à apresentação dos resultados relativos ao segundo eixo deste estudo.

### 6.3 - ENVELHECIMENTO ATIVO EM CONTEXTO MIGRATÓRIO

Esta categoria engloba duas subcategorias relacionadas aos significados do EA e, à Saúde e EA na Migração de Percurso e Retorno.

#### 6.3.1 – Envelhecimento Ativo no Contexto de Migração de Percurso e Retorno

O envelhecimento foi considerado, por todos os participantes, um processo natural, podendo ser a velhice uma etapa bonita da vida, a qual é muito importante viver ativamente. Tudo depende, como afirmaram, da aceitação deste processo. Segundo os participantes, o envelhecimento e a velhice podem ser vividos com mais prazer quando se vive de forma ativa. Envelhecer de forma ativa, por sua vez, pode contribuir para a expressão de um espírito jovem, dinâmico e participativo. Neste sentido, não se identificavam com a idade que possuíam.

*A gente nem se apercebe que está ficando velho se estiver ativo. É como lhe digo, eu às vezes digo: “Caraças, eu não devia estar fazendo isso (E10).*

*Eu acho que isso é o espírito que mexe com a gente. Se a gente tiver aquele espírito de que já está velho e vai ficar velho, aí ele vem mais rápido. Agora se levar a vida na desportiva a gente nem se lembra da velhice (E11).*

*Eu acho que é um estádio bonito da vida ser velho também. Tudo é uma maneira como a gente encara as coisas. (...) Tenho um neto com 4 anos. Ainda no Domingo fartei-me de brincar às escondidas com ele. É uma satisfação muito grande. Sinto-me capaz. É outro estádio da vida importante para viver (E5).*

*Eu não estou velho, nem me sinto velho. Estou a envelhecer. Envelhecemos todos os dias, mas temos de esquecer. Levanto-me muito cedo. Mesmo ao Domingo tenho muito que fazer (E3).*

Os significados atribuídos pelos participantes ao Envelhecimento Ativo (EA) implicam estar em atividade permanente e sentir prazer com o que se faz. O prolongamento da atividade profissional foi considerado pela maioria dos participantes (n=15) como uma atitude benéfica do EA, principalmente quando a pessoa se sente realizada com o trabalho que desenvolve. Todos os participantes mencionaram o trabalho informal, nomeadamente as atividades domésticas, como a agricultura, a jardinagem, a preparação das refeições (por alguns deles), como meios de se manter uma vida saudável e útil. A atividade física, como caminhar, nadar, fazer ginástica, dançar, foi referida por mais de metade dos participantes (n=11). A leitura em geral também surgiu ligada ao EA, enquanto forma de se manterem informados e atualizados acerca dos acontecimentos globais. Viajar e conhecer novos lugares também se destaca como uma atividade importante para o EA. Somente dois participantes mencionaram a atividade sexual como forma de estar ativo.

*Diria que com 14 anos trabalhava e com 68 anos ainda trabalho. É muito difícil deixar de trabalhar. A responsabilidade é muito grande de não deixar a gente parar. Sinto-me satisfeito por trabalhar e ter trabalhado. (...) Uns trabalham e outros não fazem nada. O envelhecimento ativo é bom porque nos distrai. Eu acho que quem não é ativo e se fecha começa a ficar doente mentalmente, principalmente (E15).*

*Trabalho aqui (estabelecimento/mercearia e minimercado). Vou para casa e ainda tenho a minha horta, trato das videiras. Tenho videiras, laranjeiras, pessegueiros, nogueira, ameixeira, em Recardães onde eu vivo. Tenho lá as minhas galinhas e gansos e sou eu que trato delas (E8).*

*Quando tenho tempo livre, leio sempre. Mesmo na hora de almoço pego sempre num livro. (...) Gosto de ver tudo o que seja notícias. Nem sempre as notícias são boas e que nem sempre são verdade. Mas tem certas notícias que eu leio para me inteirar do que se passa. Isto é estar ativo (E3).*

*Ultimamente já tenho feito algumas viagens mais porque também gosto (E14).*

*A atividade sexual diminui muito, pois é claro que sim, mas continua sendo para mim uma coisa espetacular e maravilhosa. A minha mulher está a passar a fase, coitadita, da menopausa e é um bocado complicado. Procuro ser uma pessoa correta, e dá-me muito prazer (E10).*

Outros significados do EA, expressos por mais de metade dos participantes (n=12), estiveram associados ao convívio e cuidado com esposa, filhos e netos e à interação com a juventude. Neste sentido, relacionaram o lazer ao passear e estar com a família, principalmente com os netos, com os amigos e em ver futebol. Estas formas de interação sociofamiliar foram valorizadas por proporcionar uma vida útil e comprometida com o bem comum. A participação social, através do voluntariado nas coletividades comunitárias, foi mencionada somente por um participante.

*Passear, sair com a família é o que me dá mais prazer, para além da atividade sexual, obviamente. Gosto de Futebol (E16).*

*Viver a vida e ver a felicidade dos netos e do próximo (E12).*

*Envelhecimento ativo é o conviver com a juventude. Se 'você' não consegue mexer ou interagir com a juventude você não vale nada. Você tem de se incluir cada vez mais na juventude. Se eles são o futuro, temos de aprender com eles (E1).*

*Sou vice-presidente da assembleia da associação comercial. Sou fundador da associação comercial aqui em (omitido o nome da cidade). E atualmente sou vice-presidente da assembleia do recreio desportivo de (omitido o nome da cidade). Fui diretor do futebol do recreio desportivo de (omitido o nome da cidade) que levou o recreio à primeira divisão. Aquilo é uma vida mais ou menos social e preenchida. Atualmente sou vice-presidente dessas duas instituições. Tenho uma vida ativa e útil (E5).*

*O ativo que eu conheço, o ativo das pessoas que envelhecem é poder fazer alguma coisa por alguém (E3).*

A totalidade dos participantes revelou que estava a envelhecer de forma ativa, o que era benéfico. Os principais benefícios atribuídos ao EA convergiram na melhor qualidade de vida, de saúde física e mental. Consideraram o EA como um estilo de vida benéfico para a saúde, o bem-estar, o retardamento do envelhecimento, a preservação da autonomia e da independência. Para além disto, a atividade preenche a mente e, conseqüentemente, a vida, diminuindo a possibilidade de ocorrência dos pensamentos pessimistas da vida.

*Considero que estou a viver ativamente. A minha vida não mudou muito e nem eu faço para envelhecer mais depressa. Eu pelo contrário, eu procuro desenvolver-me mais fisicamente para não criar problemas para ver se não envelheço tão precoce. Eu sei que vou morrer, mas quanto mais tarde melhor (E12).*

*É muito benéfico para a saúde. A vida ativa atrasa o envelhecimento e beneficia a saúde, no bem-estar (E18).*

*Eu acho que melhora e evita problemas. Quando a pessoa não tem o que fazer começa a magiciar coisas malucas, eu acho que piora a situação (E12).*

*É importante para mim ter uma vida ativa. Eu acho que traz vantagens. A gente não envelhece... cria-nos aquele tal confronto de a gente chegar ao espelho e pensar que não é velho. Às vezes não se lembra, porque não dói nada. A gente consegue conviver com a rapaziada nova e às vezes até se julga um deles. A velhice tem desvantagens, mas tem algumas coisas que nos confortam também, não é desvantagens (E5).*

*Sinto-me bem fisicamente quando ando a pé. Eu até gosto de andar a pé. Faço por viver mais uns anos. Não tomo bebidas alcoólicas, deito-me cedo. Quem trabalha tem que se lembrar que ao outro dia a gente tem que trabalhar (E4).*

O envelhecimento foi encarado como um processo natural que ocorre de maneira diferente entre as pessoas, mesmo que possuam a mesma herança genética. Alguns aspetos foram mais valorizados no envelhecimento: autonomia (memória) e independência (mobilidade), envelhecer em família, boa disposição, espírito alegre e grande vontade de viver,

ter boa informação, abertura ao diálogo intergeracional, boa rede de amigos e poder escolhê-los.

*(...) e conservar a memória principalmente. Se a gente poder ter alguma mobilidade física que não nos faça depender nem dar trabalho a terceiros para fazermos a nossa vida... Hoje tenho essa mobilidade, felizmente (E5).*

*Mas há aspetos muito positivos, cada vez mais tranquilo, me dou ao luxo de escolher as pessoas com quem eu convivo, não tenho que aturar um “cara” que é um chato, só tem vantagens (E10).*

*Tudo é positivo. Sinto-me bem. Ter esta idade e sentir-me bem, acho que é devido à minha maneira de ser, ao meu espírito alegre e brincalhão. O espírito da pessoa conta muito. Sou alegre e extrovertido, não guardo problemas, só dinheiro (E17).*

*O que eu acho mais positivo é ter este aspeto jovem, esta vontade de viver e de vencer (E18).*

*Eu sempre estive ativo. Procuro estar sempre atualizado e falar com os meus filhos e netos sempre sem problemas. Sempre estive disponível e aberto para falar com os filhos e jovens. Não tenho tabus para falar seja do que for com os filhos e mesmo com os netos. As minhas filhas escolhem-me muitas vezes para falar comigo (E16).*

Os aspetos negativos do envelhecimento foram de menor realce em comparação com os aspetos positivos. Nove participantes sublinharam como aspetos negativos do envelhecimento: as perdas físicas e mentais, nomeadamente o enfraquecimento da memória, a diminuição da resistência física, dores na coluna, menos agilidade nos dedos, o peso da idade e a solidão.

*É assim, a gente vai ficando mais velho e a gente já se esquece disto, já se esquece daquilo. Acho que tenho menos memória, como todas as coisas. E a vista também já não é a mesma coisa, como quando eu tinha 20 anos e 30 e 40 e 50, mas agora já é diferente (E13).*

*A resistência física diminuiu, seria um louco se não admitisse isso, só que às vezes eu esqueço-me que já tenho quase 68 anos. E quero fazer as coisas como se tivesse 40. E depois paro para pensar que alguma está mal, exagero e pago por isso. Lá vai às vezes um braço feito “num oito”, lá uma dor nas costas, um negócio no pescoço, uma dificuldade na movimentação nos dedos e porquê? Porque exagerei. Às vezes a gente esquece que tem limitações (E10).*

*O aspeto mais negativo é a idade e estar só (E18).*

Quanto à decisão para iniciar o EA, a totalidade dos participantes respondeu que foi uma atitude que os acompanhou desde sempre e que tem sido um contínuo nas suas vidas. Todos os participantes consideraram essa determinação para o EA como algo que também fazia parte da natureza deles.

*Ter um envelhecimento ativo vem já desde o princípio. Venho com este ritmo e não me vejo a parar assim de repente a não ser que me aconteça qualquer coisa, mas enquanto eu puder é um modo de eu sair de casa também (E2).*

*Eu acho que já vem de berço. Porque lá em casa também já era tudo assim e depois não sei se era da pessoa, que nasce com a pessoas, acho que é o hábito em casa. Porque mesmo o meu falecido pai não deixava parar ninguém. Ele tinha sempre trabalho (E14).*

A atitude de estarem sempre ativos também era uma característica familiar e fazia parte da educação desde a infância. A totalidade dos participantes afirmou que todos os seus familiares eram muito ativos. Destacaram a participação dos membros da família em atividades sociais, no prolongamento das suas atividades económicas mesmo depois da reforma, no convívio intergeracional, com destaque para os filhos e netos, no exercício físico, no apoio interconjugal e no bem comum.

*Todos os familiares em geral procuram ter esta convivência com a juventude, com os filhos e netos. É o melhor que se pode fazer por nós e por eles (E1).*

*Os meus irmãos são todos ativos. Isto já é de família (E16).*

*O meu pai que tinha 80 e tal anos, andava de ‘moletas’, tinha artrose nas ancas e sofreu bastante. E mesmo debilitado ficava em casa a rachar lenha para as minhas irmãs. O meu pai sempre teve uma vida ativa. Os meus pais enquanto puderam andaram sempre. Acho que a missão de qualquer ser humano é ser útil enquanto puder. Tenho as minhas irmãs que ajudam a tomar conta dos netos. Ainda continuam a ter uma vida ativa (E5).*

*Na minha família todos trabalham. (...) E não é por uma questão de dinheiro, é importante para toda a pessoa, para a saúde e para o próprio envelhecimento (E2).*

Os sonhos ou projetos de vida que a maioria dos participantes (n=16) acalentou para o seu futuro e dos seus familiares eram todos de índole familiar. Estes sonhos consistiam em poder continuar a ajudar os seus familiares mais próximos, educar os filhos, ver crescer os netos, conhecer os bisnetos e ter uma casa grande para receber todos os membros da família. Mais de um terço dos participantes (n=7) ansiava viajar para conhecer outras terras e outros povos e cuidar melhor da saúde para continuarem a usufruir de boa qualidade de vida. Cinco participantes desejavam também continuar a trabalhar nas suas atividades profissionais, a cooperar na resolução da crise económica do país e construir um mundo melhor, com mais amor entre as pessoas. Um participante gostava ainda de abrir uma empresa.

*Para mim o que eu mais gostava na vida, provavelmente todos os pais gostam é ver os seus filhos bem. E o meu maior projeto é continuar a ajudá-los enquanto eu puder, no seu trabalho, nalguma coisa que eles precisem financeiramente (E15).*

*Gostava de ter uma casa maior, uma vivenda com todas as regalias, ter uma pessoa para ajudar a minha esposa porque é adoentada. Isso é sempre um sonho (E11).*

*O futuro só Deus é que sabe. Não tenho meta. É um dia atrás do outro. Além do que eu tenho, não posso ter mais nada. Tenho uma netinha com um ano e pouco, mas é reguila. Tenho o desejo de a ver crescer. Com ela a gente renasce, há esperança. A esperança ajuda a viver (E 3).*

*Sonho... sonho todos os dias, mas já estou satisfeito com o que consegui até hoje. A partir daqui, cuidar um pouco mais da saúde e nada de correrias (E2).*

*Gostava de ter outra firma qualquer, ainda agora. Se as coisas estivessem melhores, por mim continuava. Para já é a situação financeira. Mas gostava de abrir outro negócio. Sonhos, a gente sonha muito (E14).*

*Gostava de viajar para conhecer mais alguma coisa. Portugal já conheço praticamente todo, mas gostava de visitar alguns países. Gostava de aproveitar mais alguma coisa do meu trabalho. Ir até a Espanha, sei lá... viajar. Conhecer outras cidades, outros povos... (E18).*

*Gostaria de ver não só o nosso país mas também o mundo com mais sentido de amor (E9).*

*Eu, às vezes, esta crise do país, leva a gente a pensar muito. Porque a gente tem filhos. A gente trabalha a pensar nos nossos filhos. E só porque o negócio está mais apertado a gente tem que cooperar para que isto fique melhor. A forma de cooperar é trabalhar e ver se a gente ultrapassa estas dificuldades todas (E7).*

A totalidade dos participantes considerou que a experiência de migração trouxe inúmeras vantagens para o EA. Neste sentido, destacou a melhoria na qualidade de vida e nas condições económicas, a abertura de novas oportunidades de trabalho e de desenvolvimento pessoal, familiar e profissional, de convivência com outros povos e culturas. Todos reconheceram que não teriam estas condições caso permanecessem em Portugal. Pelo facto de terem migrado consideravam-se mais cultos, ativos, desinibidos, com capacidade para resolver os seus próprios problemas, mais sociáveis, solidários, com outra visão do mundo e sentido de entreajuda. A migração influenciou a forma de viver de todos os participantes. O contacto com outras culturas durante o percurso migratório enriquece os hábitos alimentares tradicionais do país de origem em detrimento de novos hábitos adquiridos no país de destino. A maior parte dos participantes aprendeu a respeitar as ideias e os direitos das outras pessoas. A migração proporcionou uma vida mais ativa a todos os participantes. Nenhum deles identificou desvantagens da migração para o seu EA nem para o de seus familiares.

*A experiência de migração valorizou muito, deu-me um diploma, deu-me uma cultura muito grande. A vantagem de emigrante é que tive um campo fantástico de me desenvolver. (...) Então eu tenho um currículo de vida assim muito grande que em Portugal nunca teria. Então nesse aspeto foi uma vantagem excecional emigrar para o Brasil (E1).*

*Tenho a certeza que se não tivesse emigrado não tinha feito nada daquilo que fiz e faço hoje. Deu-me mais conhecimento, mais possibilidades, abriu-me outros horizontes que em Portugal nunca iriam descobrir. Se influenciou a minha vida, inevitavelmente também influenciou a vida familiar. Foi bom para todos, economicamente, mas não só. É bom conhecer o mundo (E17).*

*Influenciou a minha forma de viver, e muito. Pelo que eu falei atrás sempre positivamente. Foram as outras culturas que eu tive e convivi, abriu-me um livro. Essa sabedoria dá-nos muitos valores e guardamos (E9).*



*Acho que a pessoa que migrou para o Brasil adquiriu mais desenvolvimento, fica mais solidário, menos mesquinho, eu penso isso. Esta experiência contribuiu muito para a minha forma de ser e estar atualmente (E5).*

*Influenciou a minha forma de viver, tudo. Em todos os aspetos, positivamente. Para mim não vi nada negativo. Por exemplo, uma coisa que para mim foi muito importante: o trabalho em conjunto. Isso é muito importante. Lá todo o mundo ajuda e ensina, aqui não, o pessoal guarda muito para si, é muito egoísta. Eu senti isso. Se eu precisar de ajuda, lá é mais fácil do que aqui (E10).*

*A migração ajudou-me muito a respeitar os outros. Mesmo quando as ideias são diferentes, aprendi a sentar-me e a analisar as coisas para ver até onde posso e devo ir, respeitando também os direitos dos outros. Sempre através do diálogo, coisa que aqui não se usa muito. É mais através da discussão (E18).*

Deste modo, a migração teve um impacto positivo na forma de ser e estar. Ao traçarem uma comparação entre eles e as pessoas (membros da família, amigos, vizinhos) não migrantes, afirmaram que estes pareciam ter estagnado no tempo. Tendiam a ser menos ativos, menos cultos, mais introvertidos e inibidos. Por outro lado, eles consideravam-se mais autónomos, independentes, mais criativos e empreendedores. Também notaram diferenças entre as pessoas que migraram para o Brasil e outros países, como França e Venezuela, no sentido dos primeiros serem mais abertos, participativos e envelhecerem de forma diferente. Já os segundos, dedicavam-se mais ao lazer, como ir ao café, jogar cartas e ver futebol. No entanto, independentemente do país de escolha, achavam que todas as pessoas deveriam ter uma experiência de migração.

*Ficam pessoas diferentes quem sai e quem fica. A gente além de ter conseguido uma situação melhor na época. Os que ficaram não estão melhores do que nós. Os que ficaram, o progresso deles, pelo menos os que eu conheço, a situação económica e cultura são diferentes. Ficaram parados no tempo. Não evoluíram. Quem emigrou teve outro desenvolvimento, a gente tem contacto com outras culturas, isso para mim foi muito importante mesmo (E2).*

*De todos os meus colegas da escola, só tenho um que migrou, mas dentro do país, para Lisboa, o resto foi para França, Venezuela. Saíram todos. Os que eu conheço regressaram. Vivem do rendimento. Fazem qualquer coisa mas pouco. Não cultivam. Ocupam o tempo que saem de casa e vão para os cafés, a jogar cartas. Eu por exemplo nunca fui disso. Não gosto de jogar às cartas, nem de futebol. Embora também houvesse grande futebol no meu tempo, era bola de farrapos (E3).*

*Noto uma diferença muito grande. Não é para me elogiar, mas eles são mais fechados com a própria natureza. Nós somos mais alegres, somos mais comunicativos. Culturalmente não desenvolveram nada. A gente não, a gente ao menos aprende a conhecer pessoas e a conviver com elas e falar o que é que sentem. Eles não, são fechados. Eles aceitam mais o envelhecimento deles. São capazes de deixar de trabalhar. Desistem depressa (E11).*

Ao concluirmos esta subcategoria, passamos à apresentação da saúde na sua inter-relação com o ES, tanto no percurso como no retorno da experiência migratória.

### 6.3.2 - Envelhecimento Ativo e Saúde na Migração de Percurso e Retorno

No período de migração para o Brasil, a quase totalidade dos participantes (n=16) afirmou que era saudável. Esta foi uma condição verificada também nos restantes membros da família. Somente dois participantes referiram problemas de saúde na época, como tracoma e hipertensão arterial.

*Quando fui para o Brasil com 17 anos não tive nenhuma doença (E3).*

*Quando eu saí de Portugal só tinha “tracoma” e fui tratado na hora, nessa altura todo o mundo tinha “tracoma”. (...) Era uma doença aqui de Portugal, todo o mundo tinha. Fui tratado cá em Portugal com sucesso (E1).*

*Eu era jovem, mas a guerra trouxe-me a tensão alta. Comecei a tomar no Brasil o comprimido para a tensão. Com certeza aquilo foi derivado da guerra porque aquilo era guerra (E8).*

*Era saudável. Felizmente sempre fui. E na minha família não havia problemas graves (E12).*

Os participantes antes de migrar tiveram que se dirigir às autoridades competentes do país de origem, representadas pela Junta Nacional da Emigração sediada no Porto, para cumprirem os requisitos legais exigidos por Portugal para poderem sair legalmente do país. A maioria dos participantes (n=17) afirmou ter recebido vacina contra algumas doenças tropicais infecto-contagiosas, nomeadamente para a varíola, tétano e febre-amarela. Dez participantes, para além de terem mencionado a aplicação da vacina, referiram a realização de análises clínicas, através de exames de sangue. Cerca de um terço dos participantes referiu a realização de Raio X do tórax para despiste da tuberculose. Somente um participante não revelou a realização de nenhum exame nem tratamento para sair do país, devido à sua idade menor.

*Pediram-me exames quando fui para o Brasil. Nunca ninguém me mediu nada, foi a tensão. Fiz exames ao sangue (análises), um Raio X ao tórax. Também fui vacinado, não sei para que doenças. Isto foi feito no Porto. (...) Tinha a Junta Nacional de Emigração, era uma coisa assim do género e foi lá que fui fazer os exames (E8).*

*Tinha que fazer uma série de vacinas. O exame médico naquele tempo era o da tuberculose com RX. Como em criança tomei a BCG estava protegido contra a tuberculose, fora isso não me recordo (E10).*

*Fiz tudo o que eram exames. Era no Porto e ela também quando casou para ir para o Brasil também. Fomos a uma junta médica e examinaram-me e fizeram uma série de exames. Era uma coisa parecida com “Junta Nacional de Emigração”. Éramos vacinados*

*para a febre-amarela. (...) Para emigrar íamos imunes principalmente às doenças que havia no país para onde emigrávamos. Essas doenças tropicais (E12).*

*Exames, não. Com 16 anos não me pediram nada (E4).*

Durante o percurso migratório, sete participantes afirmaram não ter desenvolvido nenhuma doença no país de destino, assim como os seus familiares. A maior parte dos participantes (n=11) esteve doente pelo menos uma vez, com problemas de saúde sem gravidade, como gripe, intoxicação alimentar e pterígio (catarata). Seis participantes tiveram que ser hospitalizados para receber tratamento cirúrgico, ablação das amígdalas (n=4), transplante renal (n=1) e apendicectomia (n=1). Três participantes tiveram familiares que sofreram situações de doença, nomeadamente um irmão com uma bronquite, uma filha com doença celíaca e filhos com sarampo.

*Não tive nenhum problema de saúde. Nem eu nem a minha família (E14).*

*Nada de especial. Não tivemos nenhuma doença a precisar de hospital. Tive só coisas passageiras, de repente lembrei-me que, pelo menos duas vezes “trouxe” infeções alimentares. Mas mesmo assim recorri ao hospital e em poucos minutos mandaram-me para casa e ao outro dia deram-me aquela injeção que limpa o sangue, mas não foi nada de grave. Tive acesso rápido e fácil (E9).*

*Tive problemas de saúde, mas que eram coisas banais, operações de garganta. Fui operado à garganta, fui operado à apendicite, às vistas, cataratas, mas são coisas corriqueiras (E15).*

*O meu irmão tinha bronquite de criança que já levou daqui e lá desenvolveu, piorou. Necessitei (serviços e saúde), já tinha cinquenta e tantos anos, um rim meu ‘pifou’ (deixou de funcionar). Eu fiz hemodiálise no Brasil durante dois anos, troquei um rim, ganhei um rim da minha irmã, fiz um transplante e depois eu vim embora. O acesso foi fácil. Nesse estado, é muito mais tranquilo, no Brasil, nessas coisas (transplantes e encontrar dadores) do que aqui (E1).*

*A filha mais pequenita tem a doença celíaca, mas não tem nada a ver com o país. Fui operado na melhor clínica do Rio de Janeiro. Já havia na época muita assistência social e havia muito carinho pelas pessoas (E3).*

A maioria dos participantes (n=14) não relatou barreiras no acesso aos cuidados de saúde e a totalidade deles não identificou situações de discriminação. Quatro participantes identificaram o tempo de espera como a única barreira no acesso. Essa barreira foi detetada somente nos serviços de saúde pública. Como a maioria possuía plano de saúde ou podia pagar os serviços de saúde particular, não conviveu com esta barreira. Para além disto, três deles afirmaram não ter recorrido aos serviços de saúde.

*Lá nos hospitais nunca fui discriminado. Estive num durante um mês e tal e tinha comida na hora, tudo na hora. Tudo gratuito (E6).*

*Tive alimentares (intoxicações). Mas mesmo assim recorri ao hospital e em poucos minutos mandaram-me para casa e ao outro dia deram-me aquela injeção que limpa o*

*sangue, mas não foi nada de grave. Tive acesso rápido e fácil. Gostei muitos dos atendimentos. Todas as vezes que ia lá era atendido com muito carinho pelos brasileiros (E9).*

*Quando a gente vai ficando velho é que vão aparecendo as coisas. Nunca tive necessidade dos cuidados de saúde no Brasil. Nem para mim, nem para os filhos. Eu em matéria de saúde verdadeiramente nunca fui hospitalizado, não tenho experiência. Nunca precisei. E às vezes se eu precisasse de alguma coisa tinha possibilidades de ir a um médico particular. Lá as mulheres tinham acompanhamento desde que ficavam grávidas – chamava-se lá o Pré-Natal (E7).*

*O acesso era na mesma hora. Isto no privado. No público diziam que era mais demorado. Quando fui operado à garganta e aos olhos foi tudo muito rápido. Os cuidados de saúde eram bons. Eu não tinha plano de saúde, mas podia pagar no privado (E18).*

Ao equiparar os sistemas de saúde de ambos os países, a maior parte dos participantes (n=12) identificou algumas diferenças. A qualidade nos cuidados de saúde privada no país de destino era superior e mais aprimorada, quando comparada com os mesmos serviços praticados em Portugal. Relativamente aos cuidados de saúde do serviço público, um terço dos participantes (n=6) considerou os de Portugal como sendo de melhor qualidade do que no Brasil. Como diferenças destacamos: maior tempo de espera para o acesso aos cuidados de saúde públicos no país de destino (n=4); equipamentos mais avançados e cuidados de saúde privados superiores no país de destino (n=2).

*No Brasil tem uma escola de Medicina de primeiro mundo, só que ela é paga. Se você tem um Plano de Saúde, você tem os melhores hospitais do mundo. Eu fui muitas vezes para esses hospitais. Eles têm uma medicina de primeiro mundo, só que é pago. Comparado com Portugal é melhor, mais avançado e mais aprimorado (E1).*

*Eram bons. Principalmente os privados (E12).*

*O principal problema de lá é como o daqui, é o tempo de espera no público. Mas compreende-se, é muita gente. A saúde pública é de qualidade inferior mas é para todos, o acesso é a quantidade de pessoas. Temos que esperar algum tempo pela nossa vez, mas também não é má. O acesso é bom quando se paga (E17).*

Relativamente à saúde dos participantes após o retorno ao país de origem, a grande maioria (n=17) considerou ter boa saúde. Somente um participante afirmou ter retornado doente ao país de origem, após ter realizado lá um transplante renal. Quanto à saúde dos familiares, apenas dois participantes referiram problemas: um encontrou a mãe doente e o outro enfrentou a doença e morte da esposa. Mais recentemente, quatro participantes foram confrontados com problemas pessoais de saúde, tendo de recorrer a cirurgias, tais como: apendicectomia; gastrectomia total, devido a uma doença oncológica; cirurgia vascular; cardíaca e oftalmológica.

*Eu retornei doente. No Brasil acabei com a minha saúde. Ninguém aguenta aquele país. É muito rápido demais. Pelas exigências, era dia e noite. A máquina é muito grande e violenta. Aqui a máquina trabalha mais tranquila, tem férias, todo o mundo tira férias. Eu nunca tirei férias (E1).*

*Encontrei a minha mãe muito doente. Durou pouco. Morreu em Fevereiro de 1982 (E5).*

*A minha saúde continua boa. Agora que estou ficando velho é que vão aparecendo as coisas. Para já fui só operado às varizes, no hospital (E7).*

*Quando regresssei, antes do cancro, nunca tive problema nenhum. Este foi o principal problema. (...) Não tenho estômago, mas também não sinto falta dele (E10).*

*Fomos saudáveis e regressamos todos com saúde. Mesmo agora, só tive a operação ao coração, mas correu bem e sinto-me muito bem (E17).*

Ao compararem os cuidados de saúde de Portugal no início do processo migratório e no retorno, a quase totalidade dos participantes (n=16) reconheceu uma melhora significativa da qualidade destes serviços. Neste sentido, destacaram: estruturas e equipamentos hospitalares mais modernos, novos centros de saúde, profissionais de saúde em maior número e com mais competência, melhores cuidados de saúde primários e hospitalares, nas várias especialidades. Somente dois participantes não conseguiram estabelecer uma equiparação entre os cuidados de saúde dos dois períodos, porque não conheciam os cuidados existentes no período da migração.

*Houve uma alteração monstruosa. Naquele tempo, as condições eram muito poucas, quase nenhuma. Tinha um médico ou dois. Em Vagos tinha um médico. Em Aveiro não sei quantos tinha, mas poucos. Mas agora, a quantidade de médicos que tem em qualquer lugar é impressionante. As mudanças foram fantásticas. Portugal mudou fantasticamente desde há 50 anos para cá (E1).*

*Estavam melhores. Mais médicos especialistas, melhores serviços (E9).*

*São extraordinários. A coisa evoluiu muito no sentido positivo. No HUC, a parte da cárdio-torácica é qualquer coisa de extraordinário, só quem não quiser ver. O Hospital X que é o hospital de dia de oncologia é qualquer coisa de extraordinário. Como eu lhe digo, eu não imaginava que nós estivéssemos tão bem. Nós estamos muitíssimo bem. Será que nós temos condições para continuar? Já começo a ter dúvidas (E10).*

*Sim. Tem melhorado. Aqui no Centro de Saúde está bom. Não podemos dizer que não está bom porque está. Mesmo no acompanhamento dos diabetes é bom. De três em três meses mais ou menos tenho consulta. É bom. Era tudo gratuito, agora já não é. Mesmo no Hospital agora paga-se (E14).*

*Não sei. Nessa altura não conhecia os cuidados de saúde de Portugal (E16).*

Após o retorno a Portugal não foram encontradas quaisquer dificuldades no acesso aos cuidados de saúde primários, por nenhum dos participantes. No entanto, três participantes mencionaram um tempo de espera mais longo para aceder às consultas das especialidades. Relativamente aos cuidados de saúde recebidos, quase todos (n=17) se mostraram satisfeitos.

*Não senti nenhuma barreira ao acesso à saúde em Portugal (E2).*

*Aqui também não encontro barreiras ao encontro do sistema de saúde de cá. Tenho acessibilidade boa (E9).*

*No Centro de Saúde é rápido. Não há dificuldades no acesso à saúde. A qualidade é boa (E14).*

*Só nos cuidados dos olhos é que eu senti essa barreira porque tive que esperar. Tive que recorrer ao familiar para ser mais rápido. Senão quando eles me chamassem já estava cego. Nisto é que realmente falta uma atenção (E8).*

Alguns participantes (n=5) mencionaram que já sentiam alguns sinais do envelhecimento, principalmente no que se referia à diminuição da agilidade tanto em âmbito físico como mental. Porém, atendendo à idade que possuíam, reconheceram que ainda tinham uma vida ativa. Encontravam-se convictos de que a melhor maneira para preservar a autonomia e a independência pessoal era continuar com o mesmo estilo de vida ativo.

*Sinto que quando eu tinha 20 ou 30 anos eu era ligeiro, pensava rápido e tomava decisões rápidas. Agora preciso de tempo e quando tomo as decisões, talvez até mais acertadas ou mais bem pensadas, mas não tenho aquela ligeireza (...). Envelhecer desta forma tem vantagens. Eu sou contra o fechar da pessoa em si, o ficar em casa a ver TV, isso não é bom. A gente tem que procurar alguma coisa para fazer, para estar (ativo) (E15).*

*Sim. Acho que faço muita atividade ainda. Quero continuar a ser autónomo e não depender de ninguém. Essa coisa de um dia dar-me qualquer coisa e ficar à mercê dos outros, dá-me que pensar (E17).*

*Eu acho que estou a envelhecer ativamente, mas acho também que estou mais lento. (...) Sinto-me mais lento e com mais limitações. De resto, sinto-me bem. Faço tudo em casa e sem problemas (E18).*

As mudanças no corpo e no desempenho, observadas pela maior parte dos participantes (n=10), foram consideradas normais e aceites por todos. A velhice não era preocupação, porque se a saúde for boa possibilita um sentimento de bem-estar geral na pessoa. As pequenas limitações físicas trazidas pela doença ou desgaste da idade não eram impedimento para desenvolverem as atividades que desejavam e viverem de forma ativa. As atividades distraem e ajudam a amenizar os sintomas. Contrariamente, a inatividade favorece o isolamento e as doenças, mais especificamente de foro mental. A inatividade implica a morte. Nas suas narrativas, os participantes referiram que era importante estar consciente das perdas que ocorrem com o envelhecimento, mas não ficar ancorado a elas. Afirmaram que era necessário estar atento também aos ganhos que se obtém com o evoluir da idade.

*Tenho 77 anos, sinto-me bem. Cada vez mais novo. Sinto-me bem. Verifico já algumas perdas, mas não são de agora. Com o tempo vamos perdendo umas coisas e ganhando outras. Acho que é sempre assim (E17).*

*Eu vejo-me que vou fazendo uma mudança normal. Avaliando essa mudança, sei que os anos pesam, mas felizmente estou passando por eles com saúde. A minha vai indo normal.*

*Não estou muito preocupado ainda com a velhice. (...), como já não temos aquele sangue de 18 anos, claro que vamos tendo menos forças. Mas felizmente sinto-me muito bem (E9).*

*Atendendo aos meus 68 anos eu diria que, vendo os meus amigos por aí (sem fazerem nada), alguns deles até mais novos, outros mais velhos também, eu sinto-me e estou bem (E15).*

*Às vezes dói-me a perna de um lado, mas vou trabalhando e a dor passa. Estou a envelhecer ativamente. Eles dizem que o trabalho é saúde. Isso significa que a pessoa primeiro está a trabalhar, a cooperar para alguma coisa para o país, segundo está entretido, doente ou não. Um ‘gajo’ está a trabalhar e a dor passa. Estou a envelhecer ativamente (E7).*

*É a vida. O envelhecer é o normal e, o ‘parar diz-se que é morrer’, e é verdade (E12).*

Os ganhos em saúde surgiram relacionados com os comportamentos saudáveis. Neste sentido, emergiu das narrativas, levantar cedo e ter cuidado com a alimentação. A atividade física desportiva foi mencionada como benéfica para o emagrecimento, atenuar as dores físicas, desenvolver os músculos e proporcionar o bem-estar geral. A agricultura emergiu como meio para uma melhor saúde. O estar ativo também contribuía para se sentirem úteis e serem valorizados pela família. As atividades conferiam uma certa rotina diária, com horários previamente estabelecidos, que viabilizava o convívio social.

*O EA beneficia a minha saúde, traz qualidade de vida (E1).*

*É ter saúde para viver mais. Não para viver mais doente. Doente não. Viver, mas saudável. E faço por isso. Deito-me cedo, levanto-me cedo, tenho cuidado com a alimentação, nunca comer aquilo que não devo, comidas que não fazem bem a gente evita (E6).*

*A vida ativa, ou envelhecimento ativo, traz benefícios para a saúde, mental e fisicamente. Eu sou serralheiro por formação e sei que o metal ferroso quando para enferruja. Fica tudo preso. Por isso, acho que a vida do homem é muito semelhante a isso (E5).*

*O fundamento é porque eu me sinto útil e sentindo-me útil eu acho que a minha família também olha para mim com outros olhos. E se isso é um exemplo para eles já é uma herança ótima que eu deixo (E9).*

*As atividades que realizo atualmente na agricultura ajudam na minha saúde e no meu envelhecimento (E3).*

*Tenho de ter um horário para as coisas. Se eu não tiver quem vá tenho de ir eu (E11).*

*Recebo uma reforma e não quis optar pelo caminho do lazer. Gosto também muito de conversar com pessoas que me aceitam. Mesmo lá na sapataria eu falo com as pessoas. Este foi sempre o meu sistema, não estar parado (E3).*

Todos os participantes foram unânimes em afirmar que a migração não afetou a saúde individual nem familiar. Todos afirmaram que a experiência de migração apenas lhes trouxe vantagens para a saúde, pois conquistaram uma melhor qualidade de vida. Outra vantagem da migração para a saúde foi a possibilidade de constituir uma família em contexto migratório, o que foi considerado um fator positivo para a saúde. Também destacaram as melhores

condições do país, como a facilidade de estabelecer boas relações sociais e o clima como fatores benéficos para a saúde. Somente um participante referiu como desvantagem de viver no Brasil, o trabalho árduo, acompanhado do stresse e da agitação do dia-a-dia.

*A ida para o Brasil não afetou a minha saúde, nem na minha família (E3).*

*Foi muito boa. Em termos gerais contribuiu para a minha saúde. Porque se eu tinha uma qualidade de vida boa, claro que também me ajudava a conservar a minha saúde (E9).*

*Foi tudo positivo. Tudo são vantagens. Quem vai para lá é para trabalhar. O país é bom, as pessoas são boas e o clima é ótimo. Como as condições do país são boas a saúde também ganha com isso, penso eu (E17).*

*Para mim foi bom porque criei uma família. Foi importante ter criado lá família para a saúde. Não houve nenhuma desvantagem (E6).*

*Foi viver num país mais agitado, menos qualidade de vida, mais corrido, você se estoura todo de trabalhar dia e noite (E1).*

Em síntese, o EA destacou-se como constituinte fundamental na qualidade de vida que todos procuravam. A quase totalidade dos participantes (n=17) considerou o envelhecimento humano e a vida ativa indissociáveis. Para estes participantes, estar ativos física e mentalmente só traz benefícios para a saúde e para o bem-estar geral.



## 7. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

No presente capítulo, procedemos à discussão dos resultados, tomando como suporte os eixos do estudo: Migração de portugueses para o Brasil; Envelhecimento ativo e Migração Internacional. Deste modo, articulamos, de seguida, os aspetos de maior relevância dos resultados, tendo por ordem as subcategorias utilizadas na apresentação destes resultados.

### 7.1 - MIGRAÇÃO DE PORTUGUESES PARA O BRASIL

Os resultados mostraram que o período de migração de portugueses para o Brasil ocorreu entre os anos de 1950 e 1972, com uma maior incidência no período de 1960 a 1963. Em consonância com outros estudos, verificamos que o fenómeno da migração culminou com a guerra colonial em África, que decorreu entre 1961-1975<sup>(49)</sup>. A literatura refere também a existência de grandes fluxos migratórios durante o referido período, estimando-se em 1.600.000 as pessoas portuguesas que deixaram o país naquele período<sup>(91)</sup>. A literatura evidencia que entre 1950 e 1960, o Brasil mereceu a preferência da maioria das pessoas migrantes que saíram de Portugal<sup>(13) (50)</sup>.

As narrativas dos participantes revelaram que se tratou de uma experiência de migração vivenciada maioritariamente por jovens solteiros, cujas idades da maioria dos participantes, no momento da migração, oscilavam entre 16 e 17 anos. A decisão para migrar foi pessoal ou familiar e realizada predominantemente de forma individual. Estes dados são apoiados por estudos da literatura, cujos resultados demonstram que os portugueses eram maioritariamente solteiros e migravam sozinhos<sup>(39) (48)</sup>. Destacam também que, na sua maioria, eram migrantes jovens, com idade inferior a 39 anos, sendo que 20% destes tinham catorze anos de idade ou menos. Eram maioritariamente do sexo masculino e com forte desejo de escapar ao serviço militar obrigatório<sup>(39) (48) (49)</sup>. De acordo com alguns estudos, a migração portuguesa para o Brasil começou a ser predominantemente individual e temporária, passando a ser, progressivamente, familiar, permanente e de reagrupamento familiar<sup>(39) (48)</sup>. Só uma minoria das pessoas que migrava constituía migração familiar<sup>(48)</sup>.

O contexto social existente no período de migração era de pobreza, fome, desemprego, com escassas oportunidades de trabalho, ligadas ao setor da agricultura, da madeira e da pesca. O país vivia em regime de ditadura política e de guerra militar em África e as expectativas dos participantes de permanecer no país eram reduzidas. O serviço militar obrigatório também influenciou a decisão de migrar. Confrontando esta realidade com aquela que é descrita na

literatura, verificamos que, durante as primeiras décadas do século XX, Portugal continuava a ser um país fortemente rural, económica e tecnologicamente pouco desenvolvido, vivendo sobretudo da agricultura, da silvicultura e da pesca<sup>(55)</sup>. Nos estudos analisados, constatamos que, naquela altura, eram praticamente só agricultores, artesãos e empregados fabris que migravam, com predomínio dos<sup>(49)</sup>(13). A mobilidade dos agricultores passou a ser, essencialmente, entre Portugal e Brasil<sup>(49)</sup>(13). Segundo as narrativas, o acesso ao ensino era difícil e pouco frequente, porque a educação não era uma exigência de quem detinha o poder político do país. Por isso, a participação na escola era facultativa, tendo sido no mandato de Salazar que as crianças começaram a frequentar a escola com maior assiduidade. A literatura também corrobora com as narrativas deste estudo, ao referir que a taxa de alfabetização das pessoas migrantes portuguesas no século XX rondava os 42%, talvez devido à política de educação implementada pelo Estado Novo Português<sup>(49)</sup>.

Os resultados mostraram que o regime vigente no período da migração era de autoritarismo e reprimia quem ousasse fazer uso da liberdade de expressão contra o estado. Ao recordarem o contexto socioeconómico do país de origem, a maioria dos participantes destacou a data do início da guerra colonial em África (1961) e o incómodo que esta causou no seio da juventude portuguesa. A literatura evidencia que em 1926 aconteceu em Portugal o golpe militar que deu início a uma ditadura de 48 anos, assumida por Salazar<sup>(57)</sup>. Ainda segundo a literatura, o Estado Novo, formalizado pela Constituição (corporativa) de 11 de Abril de 1933, era conhecido pela restrição do poder do parlamento, pelo controlo da imprensa, das liberdades democráticas e de comunicação<sup>(92)</sup>(49).

Todos os participantes afirmaram que a idade para os jovens saírem do país era determinante. Quem o desejasse deveria fazê-lo preferencialmente antes de se registar no serviço militar obrigatório. A literatura também reconhece este dado ao sublinhar que o regime de Salazar, em conjunto com o conflito armado e de guerra colonial no ultramar (1961-1975), assim como a falta de liberdade de expressão, levaram muitos jovens a sair do país “antes ou durante o serviço militar”, através da migração<sup>(47)</sup>(49).

Os resultados mostraram que a escolha do Brasil como país de destino foi decorrente do facto da totalidade dos participantes ter familiares residentes no referido país. Mostram também que os participantes foram encorajados a migrar pelos seus familiares migrantes no Brasil, ao mesmo tempo que lhes garantiam a chegada ao país de destino, acolhimento, residência e trabalho. Ao equiparar estes resultados provenientes das narrativas dos participantes com a literatura, constatamos que o século XX foi o ano que registou os maiores fluxos de migração de portugueses para o Brasil de todos os tempos. A maior parte das pessoas

que migrou para este país naquele período contou com o apoio de uma rede familiar de suporte, de proteção e de integração no país de destino<sup>(49)</sup> <sup>(48)</sup>. Este acolhimento e proteção familiar foram fundamentais para a obtenção do emprego e para a integração social e laboral<sup>(39)</sup> <sup>(48)</sup>.

No estudo constatamos que a totalidade dos participantes saiu de uma aldeia portuguesa pequena e basicamente rural de Pessegueiro do Vouga, uma localidade “pacata” pertencente ao concelho de Sever do Vouga. O destino para dezasseis participantes foi o Rio de Janeiro. Todos imaginaram que iam encontrar um país com grandes facilidades e com mais oportunidades de enriquecimento rápido. Achavam que iam também assumir a independência financeira logo que atingissem a maioridade, para se tornarem empresários em nome individual. A literatura apoia estas narrativas, ao apontar que o maior número das pessoas migrantes do período em epígrafe saiu do sector agrícola e da região norte do país, sobretudo nas regiões de Aveiro<sup>(49)</sup> <sup>(13)</sup>.

Os resultados do estudo atestam que a maior parte dos participantes (n=10) tinha como principal objetivo da migração ganhar dinheiro para construir uma casa para habitação própria, constituir a sua família e conseguir a independência financeira. No período de migração, a maioria dos participantes (n=15) constituiu família, através do casamento, maioritariamente com mulheres portuguesas. A literatura apoia estes dados, ao afirmar que a maioria das pessoas que migrou no período em foco tinha como objetivo enriquecer rapidamente para voltar ao país e à família logo que pudessem<sup>(49)</sup> <sup>(13)</sup>.

O período do retorno, de acordo com os resultados do presente estudo, oscilou entre os anos de 1968 e 2008, com maior incidência na década de 1980. A idade dos participantes no período do retorno variou de 25 a 62 anos. A maioria deles possuía entre 25 a 49 anos (n=14), resultando numa média de 39 anos. A quase totalidade dos participantes fê-lo definitivamente e inserido num retorno de cariz familiar. As principais razões responsáveis pelo retorno dos participantes estiveram ligadas à insegurança e ao medo, decorrentes dos assaltos e rapto de crianças no Brasil; às questões familiares, no sentido de prevenir que os filhos optassem, no futuro, por permanecer no país de destino, em função da criação de vínculos sociais e afetivos.

Em consonância com outros estudos analisados, confirmamos que a década de 1980 foi marcada por um período de elevado crescimento económico em Portugal<sup>(49)</sup> <sup>(51)</sup>. Com o desenvolvimento da indústria de construção civil e das novas tecnologias, cresceu o emprego e as produtividades. Foi naquela altura que se assistiu ao crescimento da classe média, à criação de novas redes sociais e culturais, ao incentivo do consumismo, à reforma educativa, às estruturas de segurança social e, no intuito de combater a alfabetização, poucos anos depois,

foi exigido a todos os jovens a escolaridade obrigatória<sup>(49) (51)</sup>. Emergiram novas realidades, uma delas foi a abertura ao mercado Europeu, com a adesão à CEE, em 1986<sup>(47) (93)</sup>.

Ao equipararmos os resultados do estudo com as evidências reveladas pela literatura, detetamos que o Brasil, no mesmo período em que ocorreu o maior número de retornos a Portugal, vivia um período pós regime militar que, por sua vez, era permeável à corrupção e à desordem social. Estes sinais começaram a ser mais evidentes a partir da segunda metade da década de 1980<sup>(49) (51)</sup>.

### **7.1.1 - Inserção sociocultural na migração de percurso e de retorno**

A inserção sociocultural no Brasil foi facilitada, como afirmaram todos os participantes deste estudo. Várias razões contribuíram para isto. Há que se destacar o tipo legal de migração, com carta de chamada, que possibilitou a que todos pudessem inserirem-se no sistema laboral. O facto da quase totalidade ter familiares no local de destino e destes serem proprietários de empresas foram outras razões facilitadoras importantes. Apesar das diferenças culturais entre Portugal e Brasil, também haviam semelhanças relativamente à língua, religião e alimentação, as quais foram também mencionadas pelos participantes e atestada na literatura<sup>(49)</sup>. Por último e não menos importante, cabe salientar as características do povo brasileiro, as quais facilitaram a interação e a integração no local de destino. Considerando ser o Brasil um país multicultural, a migração possibilitou também outras interações com povos de diversas culturas, incluindo os portugueses. Neste sentido, o Brasil levava a cabo políticas que permitiam a todos os membros da sociedade, incluindo migrantes e nacionais, expressarem as suas próprias culturas e crenças, o que nem sempre ocorre em outros países<sup>(94)</sup>.

Deste modo, a relação que os participantes estabeleceram com os vizinhos e restantes membros da comunidade no país de destino foi boa e fácil para todos eles. Somente foi destacado o emprego do termo “galego” para se referirem ao português migrante como pessoa inculta e “predestinada” a trabalhar nas tarefas de maior esforço físico<sup>(47) (49)</sup>. Refere também a existência de um grupo sociopolítico no Brasil designado por “jacobinos” que se opunha à entrada de pessoas portuguesas migrantes no seu país<sup>(47) (49)</sup>. Porém, a partir de 1897, este movimento político desintegrou-se e deixou de exercer qualquer influência à entrada de pessoas migrantes no Brasil, tornando a migração portuguesa mais facilitada. Porém, a expressão “galego” permaneceu na cultura brasileira durante longos anos<sup>(47) (49)</sup>.

Como lazer, os participantes também envolveram-se em convívios com outros portugueses, promovendo as tradições de seu país. Estes convívios com a comunidade, bem como com outras etnias, ocorriam sem conflitos e promoveram uma melhor integração dos

participantes no país de destino. Uma boa integração no país de destino depende principalmente da forma como os migrantes são recebidos e acolhidos pela sociedade de destino<sup>(95)</sup>. Na migração é frequente a interação entre várias etnias, que preservam as suas culturas<sup>(96)</sup>.

O convívio com outras culturas, com destaque para a brasileira, enriqueceu os hábitos e costumes das suas vidas quotidianas, os quais se mantêm até a atualidade. Contudo, durante o percurso migratório, a maior parte dos participantes afirmou que não perdeu a sua identidade nacional, mas transformou-a sob a influência da cultura brasileira.

Acerca das questões sociais do Brasil, relataram a violência e os assaltos, bem como as drogas e os raptos de crianças. Estas questões, as quais foram mais acentuadas no final do período migratório, também contribuiu para o retorno a Portugal, no sentido de procurarem garantir a segurança pessoal e familiar. A estas questões, a maior parte dos participantes acrescentou o desencanto com o poder político brasileiro e suas ideologias reinantes na época. Estes fatores foram determinantes para encerrar o período migratório e retornar definitivamente à Portugal.

### **7.1.2 - Inserção laboral na migração de percurso e de retorno**

De acordo com as narrativas dos participantes, antes da migração, a maioria estava ligada ao setor da agricultura e do calçado. Os restantes exerciam atividades na área da construção civil, alfaiataria e exploração da madeira. Depois de chegados ao país de destino, a quase totalidade dos participantes foi integrada em pequenas empresas que eram exploradas pelos familiares dos participantes (pais, tios, irmãos e primos) que já usufruíam de residência permanente no Brasil. Eram, maioritariamente, pequenos empresários no setor do comércio e restauração e no conserto de sapatos. O ambiente de trabalho era do tipo familiar. A maior parte dos participantes passou a trabalhar em regime de sociedade, logo após terem adquirido experiência profissional, maioridade e independência financeira, através de quotas cedidas pelos seus familiares empregadores.

Segundo a literatura, naquele período, eram praticamente só agricultores, artesãos e empregados fabris que migravam<sup>(48) (49) (13)</sup>. Quando as pessoas migravam, a maioria procurava as cidades no país de destino para residir e trabalhar ligados ao sector do comércio e da indústria<sup>(48) (49) (13)</sup>. A maior parte dos portugueses migrantes que chegaram ao Brasil na década de 1960 dedicou-se basicamente ao comércio, como únicos proprietários ou associados<sup>(48) (49) (13)</sup>. Na maioria das situações, os referidos negócios pertenciam a familiares e, em geral, todos se ajudavam mutuamente<sup>(48)</sup>. Foi precisamente isso que aconteceu com a maior parte dos

participantes deste estudo, conforme resultados obtidos. No Brasil, principalmente a partir do século XIX, a literatura refere a existência de núcleos de informação de cariz familiar e também uma rede familiar de suporte e de proteção à pessoa migrante recém-chegada ao país de destino<sup>(48)</sup>. Este acolhimento e proteção familiar eram fundamentais, segundo outros autores, na obtenção de um emprego, para se fazer a integração social e na inserção no sector empresarial<sup>(39) (48)</sup>.

Em conformidade com os resultados do estudo, quinze participantes retornaram já aposentados, com uma pensão do Brasil (reforma parcial), apesar de ainda estarem em fase produtiva. Todavia, quando chegaram a Portugal inseriram-se no sistema económico português, através do comércio de calçado (consertos de sapatos), da construção civil (construção ou compra e venda de imóveis e da restauração). Ou seja, segundo as suas narrativas, todos eles continuaram a trabalhar após o retorno ao país de origem, sendo que a maioria deles deu continuidade às atividades que exerceram no país de destino.

Os valores do trabalho e a intencionalidade do exercício da atividade profissional, de acordo com os resultados deste estudo, estavam ligados ao bem-estar pessoal e ao enriquecimento material (ganhar dinheiro). Sobre a presente questão, a literatura evidencia que os principais anseios da maioria das pessoas, que migrava para o referido país, tinha como objetivo enriquecer rapidamente para voltar ao país e à família, logo que pudesse<sup>(49)</sup>.

Finda a discussão do primeiro eixo teórico do estudo, passamos ao segundo, o EA e migração para o Brasil.

## *7.2 - ENVELHECIMENTO ATIVO E MIGRAÇÃO INTERNACIONAL*

### **7.2.1 - Envelhecimento Ativo no Contexto de Migração de Percurso e Retorno**

A partir dos resultados obtidos no presente estudo, podemos verificar que a totalidade dos participantes considerou o envelhecimento como um processo natural e a velhice uma etapa bonita da vida. Tudo depende, como afirmaram, da aceitação deste processo. Segundo os participantes, o envelhecimento e a velhice podem ser vividos com mais prazer quando se vive de forma ativa. A literatura vai ao encontro destes resultados ao mencionar que o envelhecimento é um processo natural da vida e um fenómeno global<sup>(97)</sup>. A velhice, por sua vez, está integrada no processo de envelhecimento humano e é considerada a última etapa, do ciclo vital<sup>(76) (98) (84) (97) (78) (81)</sup>.

Neste estudo, a idade dos 65 ou mais anos não significou um sinal de velhice. Na literatura, a delimitação do período que correspondente à idade da velhice não é consensual.

Para alguns autores, não é possível afirmar com exatidão a idade que começa a velhice<sup>(97) (99)</sup><sup>(100)</sup>. No entanto, a OMS considera a entrada na “Terceira Idade” a partir dos 65 anos, para os países desenvolvidos e 60 anos para os países em desenvolvimento<sup>(1)</sup>. A literatura revela ainda que a “Terceira Idade” corresponde à geração que se encontra já na reforma, mas que ainda é autónoma<sup>(97)</sup>.

Para a maior parte dos participantes, envelhecer de forma ativa pode contribuir para a expressão de um espírito jovem, dinâmico e participativo. Neste sentido, não se identificaram com a idade que possuíam. A totalidade dos participantes considerou que estavam a envelhecer de forma ativa. Todos estavam reformados com uma condição económica estável e privilegiada, sendo o fator económico um determinante importante do EA<sup>(1)</sup>.

Um poder socioeconómico mais elevado é fundamental, na medida em que significa mais recursos e oportunidades, propiciando um melhor acesso a bens diversos<sup>(85)</sup>. Apesar desta condição, quinze deles continuavam inseridos no sistema laboral e sentiam satisfação com o que faziam, o que é apoiado por vários estudos<sup>(76) (73) (80) (82) (81)</sup>. Outros estudos também reforçam que o EA proporciona o desenvolvimento de atividades promotoras de satisfação e bem-estar, incentiva a participação, promove a autonomia<sup>(84) (81) (82)</sup>, assim como uma vida saudável e independente<sup>(81)</sup>.

Pare eles, o trabalho é uma atitude benéfica do EA, principalmente por se sentirem realizados com a profissão exercida. Neste sentido, o EA pode dar às pessoas idosas a oportunidade de permanecerem no sector laboral mais tempo e poder partilhar as suas experiências; continuarem a desempenhar uma função ativa na sociedade; e viverem uma vida mais saudável e gratificante<sup>(67) (74) (82)</sup>. No entanto, esta não é a realidade de muitas pessoas idosas, como sublinham alguns estudos, em que muitas destas pessoas permanecem ativas em atividades remuneradas ou noutras que proporcionam rendimentos económicos, por necessitarem de apoio às suas despesas quotidianas<sup>(73) (85)</sup>.

Os participantes eram autónomos, independentes e, além do exercício profissional, ainda desenvolviam outras atividades. Dentre estas atividades encontram-se as de carácter instrumental, como: participação na vida doméstica através do convívio e cuidado com a esposa, filhos e netos, agricultura e jardinagem, preparação das refeições por alguns deles, participação em cultos religiosos e gestão financeira. Também destacou-se a gestão e manutenção da saúde através de exercícios físicos (caminhar, nadar, fazer ginástica e dançar) e nutrição adequada, como forma de conseguir uma boa qualidade de vida, e melhorar a saúde física e mental. Outra atividade incluiu a leitura para se manterem atualizados acerca dos acontecimentos globais. Como lazer emergiram as atividades ligadas às viagens, ao convívio

familiar e com amigos, interação com a juventude, e ver futebol com os amigos. A atividade sexual, como forma de se manterem ativos, foi mencionada somente por dois participantes. O voluntariado também foi pouco expressivo neste estudo, contando com somente um participante, o que pode ser decorrente do facto de ainda estarem inseridos no setor laboral.

Alguns estudos detetaram que as atividades desenvolvidas pelo maior número de pessoas idosas eram de carácter instrumental: fazer compras, realizar pagamentos e participação na vida doméstica<sup>(75) (76) (77) (81)</sup>. As atividades domésticas incluíram: jardinagem, plantações em quintal/horta, cuidado de animais e acompanhamento de familiares mais dependentes<sup>(75) (76) (77)</sup>. O mesmo sucedeu com outras atividades da vida diária, nomeadamente ver televisão, ouvir rádio, leitura, jogos de diversão, artesanato e fazer exercício físico<sup>(75) (76) (81)</sup>. As atividades de índole intelectual, como, trabalhos artesanais, ocupações culturais tiveram menos expressão<sup>(74)</sup>. Alguns estudos concluíram que o EA está associado ao exercício de atividades físicas e mentais, como estímulo do corpo e da mente<sup>(79) (80)</sup>.

Na literatura verificamos como central no EA, a qualidade de vida, seja do ponto de vista objetivo quantificável, ligada à capacidade económica da pessoa idosa para manter uma vida condigna e de melhor qualidade, seja do ponto de vista subjetivo, no sentimento de bem-estar e da perceção que a pessoa tem de si<sup>(101) (97) (102) (79) (80)</sup>. Neste estudo, todos foram unânimes em relacionar o EA à boa disposição, ao espírito alegre e à grande vontade de viver, características que percebiam na sua forma de ser e estar na vida. Também consideravam-se mais cultos, ativos, desinibidos, com capacidade para resolver os seus próprios problemas, mais sociáveis, solidários, criativos e empreendedores. Estas perceções eram valorizadas quando se comparavam com familiares, amigos e vizinhos, que não vivenciaram a migração.

De acordo com os resultados deste estudo, aspetos importantes da vida sociocultural dos participantes, estabelecidos quer durante o percurso migratório quer no retorno, foram a sociabilidade familiar, e os laços de vizinhança e proximidade que foram criados. O retorno às origens esteve relacionado ao desejo de manter os laços com as suas raízes, mas também de criar maior proximidade com a família e os amigos. Nos estudos analisados podemos constatar que é comum as pessoas migrantes manterem o desejo de retornar ao país de origem para viver lá a velhice e também poderem morrer junto da família<sup>(72) (103)</sup>. As redes sociais têm um efeito positivo na promoção da capacidade funcional (físico e cognitivo) e no envelhecimento saudável<sup>(75) (77) (101)</sup>. As redes facilitam a opção e/ou a alteração de hábitos do foro comportamental, fundamentais no EA<sup>(75) (101)</sup>. Neste sentido, os participantes dispunham de uma rede de afetos e apoio tanto no país de origem, como no país de destino. Vários estudos vão ao encontro destes resultados ao detectar que, para além dos recursos económicos, a



participação sociofamiliar é fundamental para um EA<sup>(76) (77) (84) (85) (79) (74)</sup>. Um estudo empírico concluiu que as atividades realizadas pelas pessoas migrantes idosas faziam parte de um contexto social e comunitário, na qual se inseriam as redes sociais<sup>(73)</sup>.

Deste modo, para a totalidade dos participantes, o envelhecimento humano e a vida ativa são duas realidades indissociáveis, vividas na interação sociofamiliar e no desenvolvimento de atividades diversificadas. De acordo com a literatura, a pessoa idosa deve ser incentivada a continuar a sentir-se elemento importante e integrado de forma ativa na vida familiar e social, cooperando no seu próprio desenvolvimento<sup>(1)</sup>. Esta dinâmica foi valorizada por proporcionar aos participantes uma vida ativa, útil e comprometida com o bem coletivo, atendendo a um dos fatores do EA, que é o determinante social. A literatura reforça que o EA possibilita uma maior inserção na família e comunidade, através de vínculos familiares e de amizade, de atividades de lazer, sociais e promoção de mudanças na vida quotidiana para melhorar a qualidade de vida<sup>(77)</sup>.

Estudos evidenciam também que o EA implica a participação e o interesse em se permanecer ativo nas atividades de índole familiar: cuidar da casa e dos netos<sup>(76) (77) (78) (81)</sup>. Também relacionam o EA ao envolvimento em atividades de lazer e associativas<sup>(76) (77) (78) (79) (80) (81)</sup>. O EA foi também mencionado como o equilíbrio biopsicossocial da pessoa participante ativa na vida social, preservando a capacidade de desenvolver as suas potencialidades<sup>(77) (78)</sup>. A literatura sublinha que é importante que as pessoas idosas se sintam úteis e que continuem a fazer parte da sociedade, intervindo e contribuindo para o desenvolvimento pessoal e social<sup>(67) (68)</sup>. Mesmo as pessoas reformadas devem ser incentivadas e inseridas nas atividades de “utilidade social” e pessoal, no sentido de promoverem o seu envelhecimento ativo e a sua realização pessoal plena<sup>(68)</sup>. As pessoas idosas devem ser reconhecidas como um recurso da e para bem da sociedade<sup>(9)</sup>.

Os participantes não conseguiram identificar o momento que optaram por um EA. A totalidade dos resultados confirma que essa atitude acompanhou-os desde sempre, tendo-se manifestado como um contínuo nas suas vidas. Esta atitude era uma característica familiar e fazia parte da educação desde a infância. No entanto, reconheceram que esta atitude foi reforçada pela experiência migratória. Segundo a literatura, o envelhecimento humano ocorre a partir do nascimento, embora na idade adulta seja mais acentuado, e os seus efeitos mais perceptíveis. A entrada no EA poderá ser uma atitude natural e a sua iniciação ser realizada de forma gradual e contínua<sup>(76)(61)</sup>. Estudos demonstram que o EA está intrinsecamente ligado a todas as fases da vida humana e pode melhorar a capacidade de se estar ativo<sup>(76) (84) (78) (81)</sup>. O

EA implica opções que promovam independência e autonomia, de forma a conseguir a qualidade de vida desejada<sup>(75) (76) (77) (78) (80) (82)</sup>.

O EA implica em acalantar sonhos, ter objetivos/projetos de vida e esperança de um futuro melhor. Neste estudo, todos os participantes priorizaram a família como projeto de vida, no sentido de continuar a viver e a envelhecer em contexto familiar, ajudar os seus familiares, educar os filhos, ver crescer os netos e conhecer os bisnetos. Também desejavam ter uma casa espaçosa para acolher a família. Outros projetos incluíram viagens, cuidar melhor da saúde e continuar a usufruir de boa qualidade de vida. Cinco dos participantes desejavam também continuar a trabalhar.

Os resultados do estudo indicam que a migração modificou positivamente a forma de ser e estar dos participantes, e contribuiu para o EA. Todos foram unânimes em afirmar que não seriam os mesmos e não teriam as condições atuais de vida caso tivessem permanecido em Portugal. Deste modo, a migração possibilitou-lhes reunir condições gerais para envelhecer com qualidade e viver a velhice com dignidade.

Neste estudo, o EA dos participantes envolveu diversos fatores determinantes, os quais resultaram de uma construção ao longo do curso de vida, a saber: económicos, pessoais, comportamentais, sociais, ambiente físico e serviços de saúde, sendo este último apresentado no próximo item. A cultura enquanto determinante transversal, que influencia todos os outros fatores determinantes do EA<sup>(1)</sup>, esteve presente nos valores, tradições e comportamentos compartilhados ao longo do percurso migratório dos participantes, no convívio com outras culturas. O género, enquanto outro determinante transversal do EA<sup>(1)</sup>, foi expresso no processo de vida dos homens deste estudo. Esteve presente na luta destes homens para construírem uma vida melhor para si e para os seus familiares, nas relações estabelecidas, bem como nos desafios enfrentados ao longo das suas vidas. É importante destacar que os determinantes do EA devem ser considerados como metas ao longo da vida, de forma a promover a independência e a autonomia<sup>(76) (1)</sup>. No entanto, vários estudos concluíram que para se ter um EA e viver satisfeito com a vida não é necessário adotar todos os seus determinantes<sup>(75) (76) (83) (72) (81) (82)</sup>.

Perante o exposto, complementamos a abordagem anterior com a dimensão da saúde.

## 7.2.2 - Envelhecimento Ativo e Saúde na Migração de Percurso e Retorno

A partir dos resultados deste estudo constatamos que a quase totalidade dos participantes era saudável no período de migração para o Brasil, conforme detetou um estudo<sup>(104)</sup>. Com exceção de um, todos os participantes fizeram exames médicos e obedeceram a todos os critérios exigidos para a migração. A experiência de migração parece não ter prejudicado a saúde da quase totalidade dos participantes e de suas famílias. A maior parte teve problemas sem gravidade e sete foram hospitalizado para tratamento cirúrgico, durante o período migratório. No retorno ao país de origem, a quase totalidade dos participantes considerou ter boa saúde, sendo que somente um mencionou ter problema de saúde.

O acesso aos cuidados de saúde no Brasil foi facilitado principalmente pela maioria possuir plano de saúde para atendimento aos cuidados de saúde privados. Relativamente aos outros que acederam aos serviços públicos, somente quatro referiram como barreira o tempo de espera para consultas. A literatura aponta inúmeras barreiras no acesso aos cuidados de saúde por parte dos migrantes, os quais não foram detetados neste estudo<sup>(105) (106)</sup>.

Considerando que, antes de migrar para o Brasil, todos os participantes não possuíam experiência com os cuidados de saúde em Portugal, somente no retorno puderam fazer uma comparação entre ambos os países. Admitiram que a qualidade dos cuidados de saúde privados no Brasil era superior a de Portugal. Relativamente aos cuidados de saúde públicos, alguns participantes consideraram o inverso, destacando o maior tempo de espera no Brasil e os equipamentos mais avançados em Portugal. Em Portugal, não encontraram dificuldades no acesso aos cuidados de saúde e quase todos mostraram-se satisfeitos, e não recorreram mais aos serviços de saúde do país de destino.

A saúde foi um bem muito desejado pelos participantes deste estudo, cuja prevenção e manutenção deste bem, ao longo do processo de envelhecimento, foi basilar por influenciar diretamente a participação ativa na vida em sociedade, conforme revelam outros estudos<sup>(79) (80) (82)</sup>. A quase totalidade dos participantes atribuiu os ganhos na saúde aos comportamentos saudáveis, ao retardamento do envelhecimento, à preservação da autonomia e da independência como principais vantagens do EA. Para além disso, os resultados revelaram que o EA preenche a vida e a mente, diminui a possibilidade de ocorrência de pensamentos negativos. A literatura revela que o EA implica a adoção de estilos de vida saudável e a participação ativa no cuidado da própria saúde<sup>(67) (107) (1)</sup>. Alguns estudos põem em evidência que as pessoas idosas que se mantêm ativas conservam sua independência, autonomia e qualidade de vida em níveis muito satisfatórios<sup>(76) (101)</sup>. A literatura estabelece uma clara

relação entre as oportunidades de saúde e a qualidade de vida conseguida pelas pessoas durante o EA<sup>(102)</sup>. Estudos também concluíram que o EA implica opções que promovem independência e autonomia, de forma a conseguir almejar a qualidade de vida<sup>(75) (76) (77) (78) (80) (82)</sup>. Neste sentido, os maiores níveis de qualidade de vida foram associados ao EA<sup>(79) (80)</sup>.

Menos de um terço dos participantes mencionou a presença de pequenas alterações físicas (diminuição da resistência física, dores na coluna) e mentais (enfraquecimento da memória), decorrentes do envelhecimento. No entanto, estas alterações não os impediam de viver uma vida ativa. Na percepção dos participantes, essas alterações poderiam ser mais acentuadas caso não tivessem uma vida ativa. Neste sentido, o EA só trouxe vantagens em suas vidas. Na literatura, o envelhecimento humano pode ser acompanhado por várias alterações fisiológicas, sociológicas, psicológicas<sup>(97) (108)</sup>. Estas alterações não ocorrem da mesma forma em todas as pessoas. As referidas alterações podem iniciar-se em diferentes partes do corpo, em tempos e ritmos diferentes<sup>(97) (99) (108)</sup>. A literatura revela ainda que ocorrem acontecimentos nas nossas vidas que podem resultar em potencialidades ou em constrangimentos, podendo o seu desenvolvimento ser diferenciado, de pessoa para pessoa<sup>(97) (109)</sup>. As evidências também se referem às perdas que ocorrem no processo de envelhecimento revelando que este quando não associado à palavra “ativo” relaciona-se a perdas, incapacidades e mais dificuldades em aceitar esta fase da vida<sup>(78)</sup>. Independente das perdas e limitações, é possível ter-se um EA<sup>(82)</sup>. Apesar da idade avançada e das perdas de capacidade, as pessoas idosas mantêm as suas rotinas, fazendo o que mais gostam, conservando o direito à participação<sup>(78) (82)</sup>, como ocorreu neste estudo.

Nas narrativas dos participantes observamos que a saúde, com destaque para a memória e a mobilidade, é um bem que a totalidade dos participantes queria preservar no seu envelhecimento. A saúde e a qualidade de vida foram consideradas como principais determinantes do EA. Um estudo concluiu que os preditores de uma autoavaliação sobre o EA mais positiva e independente foram: ter uma boa saúde e qualidade de vida, sendo a qualidade de vida considerada a meta do EA<sup>(80)</sup>.

Estudos constataram que as condições socioeconómicas e a saúde foram ambas determinantes para um EA<sup>(72) (81)</sup>. A componente “saúde” que englobava a percepção de saúde, funcionalidade e estilo de vida foi considerado o principal fator associado ao EA<sup>(83)</sup>, o que significa que uma boa condição de saúde conseguida através da promoção de saúde e dos cuidados inerentes, permitiu uma boa qualidade de vida, participação social e um EA<sup>(75) (76) (85) (82)</sup>. Nos casos de baixo nível socioeconómico, a saúde manifestou-se determinante no EA e definiu as próprias atividades de participação das pessoas idosas, cujas profissões e o nível de

instrução também influenciaram as opções assumidas no EA<sup>(72) (74)</sup>. Por conseguinte, existiu uma estreita relação entre rendimentos, nível de educação e desempenho cognitivo na prática do EA<sup>(83)</sup>.

Neste estudo, a migração (legal) não afetou a saúde da quase totalidade dos participantes. De um modo geral, na literatura, a saúde das pessoas migrantes é avaliada como sendo uma dimensão vulnerável<sup>(73)</sup>. No entanto, o impacto da migração na saúde, por exemplo, em cada fase do percurso de migração, varia com a tipologia da migração: legal ou clandestina; voluntária ou forçada<sup>(110)</sup>. O ambiente global do país de destino também influencia: a existência ou não de rede de transportes públicos, as condições de acolhimento, as políticas de migração adotadas pelo país de destino e a ligação que é estabelecida com o país de origem<sup>(110)</sup>.

Os resultados do estudo permitiram concluir que a migração trouxe ganhos para a saúde dos participantes, implicando em vantagens para o próprio EA. Também a vida ativa dos participantes foi considerada benéfica para a saúde, como meio para retardar o próprio envelhecimento e uma maneira de promover o EA.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve por objetivo geral explorar o processo de Envelhecimento Ativo de português na migração de percurso para o Brasil e retorno a Portugal. Neste contexto e ao considerarmos o EA um processo que se constrói ao longo da vida, procuramos compreender a experiência vivida pelos participantes, num contexto histórico, socioeconómico e político, a partir do percurso migratório e das condições socioeconómicas das suas vidas.

Ao optarmos pela História Oral como metodologia do estudo, proporcionamos liberdade aos participantes para falarem sobre as suas trajetórias de migração para o Brasil e de retorno ao país de origem, assim como conhecer e interpretar as suas vivências, abordagens e significados relacionados com os seus processos de envelhecimento em contexto migratório.

O contexto socioeconómico e político de Portugal do período da migração, associado ao desejo de encontrar emprego, melhorar as condições de vida e de isenção da participação na guerra de ultramar foram decisivos na opção de migração. Os dezoito participantes, oriundos maioritariamente de Pessegueiro do Vouga, com diferentes níveis de escolaridade, foram unânimes em manifestar o desejo de melhorar as condições de vida paupérrimas que usufruíam antes de migrar. A mediação entre os dois países foi realizada pelos familiares já residentes no país de destino, cujo ponto de partida foi a Carta de Chamada.

A aceitação que os participantes tiveram no Brasil marcou a preferência por aquele país. A história partilhada entre os dois países deu-lhes oportunidade de vir a estabelecer uma ligação histórica privilegiada, da qual decorreram sólidas relações sociais, manifestadas através de marcas culturais coletivas que publicitam a reciprocidade de preferências que entre ambos veio a estabelecer-se: as pessoas portuguesas migrantes no Brasil e as pessoas brasileiras migrantes em Portugal, principalmente a partir da década de 1980.

A inserção sociolaboral no país de destino facilitada por familiares que os acolheram nas suas próprias casas e integraram-nos nas suas pequenas empresas, de índole familiar. Ao atingirem a maioridade e a independência económica, a maioria assumiu a gerência da sua própria empresa, cujo maior número estava ligado ao setor do comércio de calçado. A língua foi um fator facilitador na inserção no país de destino, por ter sido de fácil compreensão para os participantes. A acessibilidade aos cuidados de saúde no país de destino foi considerada fácil e equiparada aos existentes em Portugal.

Os vínculos de afeto e de amizade que deixaram no país de origem foram conservados através de viagens que realizaram durante o percurso migratório. Não obstante a boa inserção que todos os participantes tiveram no país de destino e do nível de satisfação de carácter geral

sentido por todos, o desejo de voltar para Portugal definitivamente manteve-se. O retorno ao país de origem confirmou-se em todos eles, marcado por diferentes contextos que se verificaram nos dois países em epígrafe: as ondas de roubos e rapto de crianças no Brasil, coincidiu com a queda do regime de ditadura, o fim da guerra colonial na África e a economia próspera emergente em Portugal. As condições adversas da sociedade brasileira por um lado e as condições socioeconómicas promissoras de Portugal por outro, principalmente com a expansão acelerada da indústria da construção civil que se verificava, ajudaram na decisão do retorno ao país de origem. Apesar das diferentes razões de retorno ao país de origem, todos os participantes conseguiram concretizar os seus ideais de migração de melhorar economicamente, conseguir habitação própria, constituir família e usufruir de melhor qualidade de vida. A totalidade dos participantes manifestou o desejo de continuar a viver e a envelhecer em contexto familiar.

Relativamente ao EA dos participantes, a boa inserção no país de destino revelou-se num fator crucial. A migração consistiu numa experiência muito significativa pelos efeitos positivos que teve na melhoria das condições de vida e na valorização dos determinantes do EA, ajudando a planear a etapa seguinte da vida com melhor qualidade e mais dignidade. Os recursos económicos, conseguidos no percurso de migração, ocupam o lugar central na qualidade de saúde e na promoção de melhores acessos a outros recursos sociofamiliares importantes, como possuir casa própria com condições adequadas, considerado determinante importante no EA dos participantes do presente estudo. Deste modo, as trajetórias de migração e de retorno consistiram em fatores que proporcionaram novas oportunidades para um EA. Os resultados do estudo indicam que a migração modificou positivamente o fator comportamental dos participantes, no sentido de se manterem sempre ativos, autónomos, independentes, criativos e empreendedores e comunicativos.

A idade não foi determinante na perceção do envelhecimento, nem para adotarem atitudes promotoras de EA, porque todos os participantes consideravam-se ativos desde a infância, o mesmo acontecendo com os seus familiares. Por esse motivo, não conseguiram identificar o momento em que optaram por um EA.

No presente estudo, a saúde dos participantes aparece beneficiada pela migração, porque lhes possibilitou melhores condições económicas e acessos a bens e serviços, bem como aos cuidados de saúde que outrora não possuíam, trazendo vantagens para a prática do EA.

A entrada na reforma não significou o término da atividade profissional, nem alterou o ritmo de vida ativa. Chegados a Portugal e após terem reorganizado as suas vidas,

prosseguiram com a atividade laboral. Simultaneamente foram criados espaços de convivência interfamiliar e de participação ativa nas atividades de caráter instrumental, sociais e físicas, assim como em atividades de lazer, de leitura e viagens, como fontes de prazer e meios de realização pessoal. Por conseguinte, neste estudo foram identificados os principais determinantes do EA protagonizados pela OMS, nomeadamente, os de natureza económica, sociais, pessoais, comportamentais, acesso a cuidados de saúde e apoios sociais e fatores ambientais. O contacto com várias culturas durante o processo migratório, com estaque para a brasileira, surgiu neste estudo enquanto determinante transversal do EA. O género também se mostrou na luta destes homens para construírem uma vida melhor para si e para os seus familiares, nas relações estabelecidas e nos desafios enfrentados ao longo das suas vidas.

Como limitação deste estudo realçamos o facto de todos os participantes pertencerem à mesma região de Portugal e se terem dirigido maioritariamente para a mesma localidade no país de destino. Estamos persuadidos de que o estudo contasse com participantes oriundos de outros contextos português e tivessem migrado para locais e realidades diferentes, os resultados poderiam ser diferentes dos obtidos. Outra limitação alude às condições socioeconómicas antes de migrarem, o que poder ter influenciado os resultados do presente estudo. O facto de termos contado somente com participantes migrantes legais e bem-sucedidos nas experiências de migração e retorno realizadas, também poderá ter sido fator influenciador dos resultados deste estudo. A particularidade de termos conseguido somente participantes masculinos, julgamos também que influenciou os resultados do presente estudo. Finalmente, outra limitação considerável foi a lacuna de estudos sobre a inserção sociocultural e laboral de portugueses no Brasil, bem como sobre o EA e migração, dificultando a discussão dos resultados com o apoio da literatura.

Embora o número de participantes tenha sido limitado pelo critério de saturação, admitimos com um número mais alargado de participantes pudesse apresentar diferentes experiências e evidenciar outros resultados. Não é nossa intenção neste estudo a generalização dos resultados, já que este não é um dos critérios dos estudos qualitativos.

Atendendo à considerável lacuna verificada de estudos na área, sugerimos que esta seja considerada prioritária nas investigações futuras. Deste modo, um corpo significativo de conhecimento está por ser construído, no sentido de apoiar os profissionais envolvidos e os responsáveis pela criação de políticas e programas nestas áreas.

Finalmente, esperamos com este estudo contribuir para a construção do conhecimento relacionado com as trajetórias de percurso de migração de portugueses no Brasil e de retorno a



Portugal, no intuito de serem criadas políticas de maximização do bem-estar, da qualidade de vida, promoção da saúde e prevenção de doenças para migrantes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFIA

1. O Active Ageing. A policy framework. Geneva: WHO; 2002.
2. INE. O envelhecimento em Portugal: atualidades. [Internet]. 2012. Available from: [http://www.alea-estp.ine.pt/html/atual/pdf/atualidades\\_29.pdf](http://www.alea-estp.ine.pt/html/atual/pdf/atualidades_29.pdf); [www.ine.pt](http://www.ine.pt).
3. Unidas N. População e Envelhecimento: Factos e Números. Construir uma sociedade para todas as idades; Madrid: Segunda Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento; 2002.
4. PORDATA. Números da Europa. Fundação Francisco Manuel dos Santos; 2013.p.3.
5. EUROPEIA C. Relatório da UE sobre o envelhecimento demográfico. Projeções até 2060; 2012 [updated 07/10/2013 Novembro de 2013]; Available from: [http://ec.europa.eu/news/economy/120515\\_pt.htm](http://ec.europa.eu/news/economy/120515_pt.htm).
6. INE. Estatísticas demográficas: estatísticas oficiais. Lisboa: INE, I.P; [Internet]. 2013. Available from: [www.ine.pt](http://www.ine.pt); <http://www.ontsi.red.es/ontsi/es/estudios-informes/perfil-sociodemogr%C3%A1fico-de-los-internautas-datos-ine-2013>.
7. INE. Projeções da população residente em Portugal 2008-2060. Lisboa: INE, I.P; [Internet]. 2009. Available from: [www.google.pt/?gws\\_rd=ssl#q=Proje%C3%A7%C3%B5es+da+popula%C3%A7%C3%A3o+residente+em+portugal+2008-2060+do+INE+\(2009\)](http://www.google.pt/?gws_rd=ssl#q=Proje%C3%A7%C3%B5es+da+popula%C3%A7%C3%A3o+residente+em+portugal+2008-2060+do+INE+(2009)).
8. Portugal Gd. Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre as Gerações. Portugal: Programa de Ação; [Internet]. 2012; Available from: <https://www.igfse.pt/upload/docs/2012/Programa%20A%C3%A7%C3%A3oAnoEuropeu2012.pdf>.
9. Boudiny K. 'Active ageing': from empty rhetoric to effective policy tool. Ageing and Society. 2013;33(6):1077-98. Epub 2013/08/06.
10. Rosa MJV. Imigração e envelhecimento: ligações perigosas. in MACHADO, Fernando Luís (org), nº 10, Abril 2012. 2012:183-18.
11. Machado FL, Roldão C. Imigrantes Idosos: Uma nova face da imigração em Portugal. In: Imigração Od, editor. ACIDI, I.P. ed. Lisboa: ACIDI, I.P.; 2010.
12. Conferência Episcopal Portuguesa. A Igreja e Migrações: o dever do acolhimento. Nota Pastoral nº3. Ed. Lisboa: CEP; 2001.
13. Arroteia JC. A Emigração Portuguesa - suas origens e distribuição. 1ª Edição ed. Lisboa: Biblioteca Breve; 1983.
14. Assis CJS e Duarte LM. Imigração portuguesa e conflito urbano: portugueses detidos na casa de detenção do Rio de Janeiro (1880-1930), in SOUSA, Fernando e MARTINS, Isménia (coord.), A Emigração Portuguesa para o Brasil. Porto: CEPESE/Edições Afrontamento; 2007.

15. George P. As migrações internacionais. 1ª Edição ed. Lisboa: Publicações Dom Quixote; 1977.
16. Monteiro M e Rocha-Trindade MB. Emigração e Retorno: imagens cruzadas num webmuseu e o papel da tecnociência no caso de [www.museu-emigrantes.org](http://www.museu-emigrantes.org), in SOUSA, FERDANDO, MARTINS, Isménia (coord.), A Emigração Portuguesa para o Brasil. Ed. Porto: CEPESE/Edições Afrontamento; 2007.
17. Machado FL. Revista Migrações. Número Temático Imigração e Envelhecimento Ativo. Lisboa: Observatório da Imigração, ACIDI I.P.; 2012.
18. Padilla B. A imigrante brasileira em Portugal: considerando o género na análise, in MALHEIROS J. (org.). A Imigração brasileira em Portugal, Coleção Comunidades, nº1, ed. Lisboa: ACIDI; 2007. p.113-134.
19. Lúcio AL. Prefácio. In PEIXOTO A. Imigrantes em Portugal: que propensão criminal? Ponta Delgada: Edições Macaronésia; 2008.
20. Rocha-Trindade MB. Estudos sobre a Emigração Portuguesa. in CADERNOS REVISTA DE HISTÓRIA ECONÓMICA E SOCIAL 1-2. 1ª Edição ed. Lisboa: Sá da Costa Editora; 1981.
21. Arroteia, JC. A população portuguesa: memória e contexto para a ação educativa. POPULAÇÃO E SOCIEDADE nº 18. Ed. Porto: CEPESE/Edições Afrontamento; 2010.
22. Silva AL, Gonçalves LHT (org). Cuidado à pessoa idosa: estudos no contexto Luso-Brasileiro. 1ª Edição ed. Porto Alegre: Sulina; 2010.
23. EUROPEIA C. Relatório da UE sobre o envelhecimento demográfico. Projeções até 2060. ; 2012 [updated 07/10/2013 Novembro de 2013]; Available from: [http://ec.europa.eu/news/economy/120515\\_pt.htm](http://ec.europa.eu/news/economy/120515_pt.htm).
24. Cerqueira MM. Imagens do envelhecimento e da velhice: um estudo na população portuguesa. Aveiro. Tese [Doutora em ciências da saúde] – Seção Autónoma de Ciências de Saúde da Universidade de Aveiro. [Internet]. 2010. Available from: [http://ria.ua.pt/bitstream/10773/6477/1/tese\\_margarida.cerqueira\\_out2010.pdf](http://ria.ua.pt/bitstream/10773/6477/1/tese_margarida.cerqueira_out2010.pdf).
25. Castro FV. A Europa do Outro - a imigração em Portugal no início do século XXI: estudo de caso dos imigrantes da Europa de Leste no concelho de Vila Viçosa. Dissertação de [Mestrado em estudos sobre a Europa – A Europa: as visões do Outro] – Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra; [Internet]. 2008. Available from: [www.oi.acidi.gov.pt](http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/colec_teses/tese_16.pdf); [http://oi.acidi.gov.pt/docs/colec\\_teses/tese\\_16.pdf](http://oi.acidi.gov.pt/docs/colec_teses/tese_16.pdf).
26. Álvarez JC. Tipología de las migraciones internacionales. REVISTA DE GEOGRAFÍA, n.º 3. 1ª Edição ed. León: Polígonos; 1993.
27. Rocha-Trindade MB. Comunidades migrantes em situações bipolares: Análise de três casos de emigracao especializada para os E.U.A, para o Brasil e para França. Análise Social. 1976;48:983-97.

28. Marques JCL. Os Portugueses na Suíça. Migrantes Europeus. 1ª Edição ed. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais; 2008.
29. Pailhé J. Migration, migrant, géographie de la population. Espace, Populations, Societes, nº 1-2. Paris. 2002.
30. INE. Sistema Integrado de Metainformação - Conceitos. INE; [Internet]. 2002 [cited 2013 29 de Novembro]; Available from: <http://smi.ine.pt/Conceito/Detalhes/2459>.
31. Jackson JA. Migration. 1ª Edição ed. Dublin: Longman; 1986.
32. Malheiros JM. Imigrantes na região de Lisboa: Os anos de mudança. 1ª Edição ed Lisboa: Edições Colibri; 1996.
33. Crepeau F. Catégories d'immigrants et niveaux d'immigration au Canada: une politique volontariste - Revue Européenne des Migrations Internationales. vol. 2, n.º2. ed. Poitiers; 1986.
34. Halfaree KH, Boyle PJ. The challenge facing migration research: the case for a biographical approach, vol.17, nº3. Reino Unido: Progress in Human Geography; 1993.
35. Bäckström B. Saúde e Imigrantes: As Representações e as Práticas sobre a Saúde e a Doença na Comunidade Cabo-Verdiana em Lisboa. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa; 2006.
36. OBSERVATÓRIO DA MIGRAÇÃO. Relatório Mundial sobre as migrações. Ed Lisboa: Acidi; [Internet]. 2013. Available from: <http://www.oi.acidi.gov.pt/modules.php?name=News&file=article&sid=3539>.
37. Bastia T. Should I stay or should I go? Return Migration in times of crises. Journal of International Development. [Internet]. 2011. Available from: <https://www.google.pt/#q=Should+I+stay+or+should+i+go+return+migration+in+times+of+crisis>.
38. Gmelch G. Return Migration: Department of Anthropology. State University of New York. Albany. New York 12222. [Internet]. 1980. Available from: <http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.an.09.100180.001031?journalCode=anthro>.
39. Viana VC. Saúde mental, qualidade de vida e acesso aos cuidados de saúde na comunidade brasileira de Lisboa. Lisboa. [Dissertação Mestrado em Saúde mental, Faculdade de Ciências Médicas], da Universidade Nova de Lisboa. ACIDI [updated outubro 2008]. 2010. Available from: [www.oi.acidi.gov.pt](http://www.oi.acidi.gov.pt); <http://www.oi.acidi.gov.pt/tese.pdf>.
40. Baalen B V and Muller T. Return intentions of temporary migrants: the case of Germany. [Internet]. 2008. [Available from: [www.google.pt/#q=Baalen%2C+B.+e+T.+Muller.+Return+intentions+of+temporary+migrants%3A+the+case+of+Germany.+2008.pdf](http://www.google.pt/#q=Baalen%2C+B.+e+T.+Muller.+Return+intentions+of+temporary+migrants%3A+the+case+of+Germany.+2008.pdf)).

41. Amaro RR. Ei-los que Voltam. Problemas e desafios do regresso dos Emigrantes. Revista Crítica de Ciências Sociais. 1985;Nº 15/16/17:351-73.
42. Bolzman C. [et al.]. What to do after retirement? Elderly migrants and the question of return. Journal of ethnic and migration studies. Vol.32, nº8. 2006.
43. Aggoun A. Envelhecimento e imigração: o caso das mulheres Kabyles na França. Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento. [Internet]. 2002. Available from: <https://www.google.pt/#q=Atmane+Aggoun+2002+envelhecimento+e+imigra%C3%A7%C3%A3o.pdf>.
44. Warnes AM e Williams A. Older migrants in Europe: a new focus for migration studies. Journal of ethnic and migration studies. Vol.32; 2006.
45. White P. Migrant populations approaching old age: prospects in Europe. Journal of ethnic and migration studies. Vol. 32, nº 8; 2006.
46. De Marco G. Migraciones internacionales desde la optica geográfica: hacia una división lógica o clasificación desde arriba. Signos Universitários, n.º 15. Ano VIII. Salvador; 1989.
47. Sousa F, Martins I. (coord.). A imigração portuguesa para o Brasil. CEPES. 1ª Edição ed. Porto: Edições Afrontamento; 2007.
48. Abreu A. As migrações internacionais e o desenvolvimento dos países de origem: impactos e políticas. Dissertação de Mestrado em desenvolvimento e cooperação internacional. Instituto Superior de Economia e Gestão, Universidade Técnica de Lisboa. Acidi. [Internet]. 2006. Available from: [www.oi.acidi.gov.pt](http://www.oi.acidi.gov.pt); <http://www.oi.ocidi.gov.pt/tese.pdf>.
49. Lobo, E. M. Lahmeyer. Imigração Portuguesa no Brasil. Estudos Históricos, nº43. 1ª Edição ed. S. Paulo: Editora Hucitec; 2001.
50. Almeida C e Barreto A. Capitalismo e emigração em Portugal. Cadernos de hoje nº 10. 2ª Edição ed Lisboa: Prelo Editora; 1974.
51. Ribeiro RT. Presença luso-americana nos Estados Unidos: um problema de visibilidade. 1ª Edição ed Lisboa: Edições ELO; 2000.
52. Graça MQ. Portugueses no Brasil no pós – 25 de abril – Um testemunho contra os estereótipos – Portuguese in Brazil after the 25th of April of 1974. A testimony against stereotypes. Migrações nº5. [Internet]. Outubro 2009. Available from: [http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/Revista\\_5/Migr5\\_Sec4\\_Art3.pdf](http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/Revista_5/Migr5_Sec4_Art3.pdf).
53. Arroteia JC. Migrações Internacionais: Portugal como destino. Língua Portuguesa e Integração: Universidade de Aveiro. [Internet]. Setembro 2007. Available from: [www.museu-emigrantes.org/docs/diversos/2.jorge\\_carvalho\\_arroteia\\_Portugal\\_como\\_destino.pdf](http://www.museu-emigrantes.org/docs/diversos/2.jorge_carvalho_arroteia_Portugal_como_destino.pdf).

54. Estatísticas SEF: Relatório de Imigração, Fronteiras e Asilo. Observatório de Imigração. Lisboa. [Internet]. 2009. Available from: <http://www.oi.acidi.gov.pt/modules.php?name=News&file=article&sid=2577>.
55. Castro FV. A Europa do Outro - a imigração em Portugal no início do século XXI: estudo de caso dos imigrantes da Europa de Leste no concelho de Vila Viçosa. Dissertação de [Mestrado em estudos sobre a Europa – A Europa: as visões do Outro] – Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra; [Internet]. 2008. Available from: [www.oi.acidi.gov.pt; http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/colec\\_teses/tese\\_16.pdf](http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/colec_teses/tese_16.pdf).
56. Saraiva JH. História concisa de Portugal. 9ª Edição ed Mira-Sintra: Publicações Europa-América; 1984.
57. Williams J. And yet they come: portuguese imigrantes from the Azores to the United States. New York: Center for Migration Studies; 1982.
58. Barreto A, Preto CV. Portugal 1960/1995: indicadores sociais. 1ª Edição ed Lisboa: Artes gráficas, SA; 1996.
59. Piloto MAA, Santos AM. A emigração de Vila do Conde para o Brasil (1865-1875), in Sousa F, Martins I. (coord.). A imigração portuguesa para o Brasil. CEPESE. 1ª Edição ed Porto: Edições Afrontamento; 2007.
60. Towards a Europe for All Ages. RIAPN. [Internet]. 1999. Available from: [http://www.ec.europa.eu/employment\\_social\\_situation/docs/com221\\_pt.pdf](http://www.ec.europa.eu/employment_social_situation/docs/com221_pt.pdf).
61. Silva SGMRN. Qualidade de vida e bem-estar psicológico em idosos. Dissertação [Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde] – faculdade de Ciências Humanas e sociais da Universidade Fernando Pessoa do Porto. [Internet]. 2009. Available from: <http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/1092/1/sarasilva.pdf>.
62. Ivo PAP. O grande desafio: envelhecimento ativo. Relatório de Estágio [Licenciatura em Política Social] - Universidade Técnica de Lisboa, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas. Lisboa. [Internet]. 2008. Available from: <http://www.associacaoamigosdagrandeidade.com/wp-content/uploads/000000-O-GRANDE-DESAFIO-ENVELHECIMENTO-ACTIVO.pdf>.
63. Fernandes AA, Botelho MA. Envelhecer Activo, Envelhecer Saudável: O Grande Desafio. Fórum Sociológico. 2007;II Série(17):11-6.
64. Almeida MF. Envelhecimento: Ativo? Bem Sucedido? Saudável? Possíveis Coordenada de Análise. Fórum Sociológico. 2007, Vol. II, 17, pp. 17-24.
65. Avramov D, Maskova M. Active Ageing in Europe. Ed. Estrasburgo: Conselho da Europa; 2003.
66. Commission E. Report of the project: Active Ageing of Migrant Elders across Europe from 01.12.2007 to 30.11.2009. Ministry for Intergenerational Affairs, Family, Women and Integration of the State of North Rhine-Westphalia and Directorate General for

Employment, Social Affairs and Equal Opportunities of the European Commission ed. Brussels: DG EMPL; 2010.

67. Cramês MLR. Envelhecimento Ativo no Idoso Institucionalizado. Bragança. Dissertação [Mestrado em Educação Social] - Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação. [Internet]. 2012. Available from: [https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/7645/1/M\\_Lu%C3%ADsa\\_Cram%C3%AAs\\_relatorio\\_final%20alterado.pdf](https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/7645/1/M_Lu%C3%ADsa_Cram%C3%AAs_relatorio_final%20alterado.pdf).
68. Gaullier X. Les Temps de la Vie. Emploi et Retraite. Ed. Paris: Éditions Esprit; 1999.
69. Hespanha P, Matos AR. Compulsão ao trabalho ou emancipação pelo trabalho? Para um debate sobre as políticas ativas de emprego. Sociologias, nº4. [Internet]. 2007. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/socn4a05.pdf>.
70. Ciobanu RO. Ageing migrants in Portugal: methodological discussion and empirical evidence. in MACHADO, Fernando Luís (org.), Revista Migrações- Número temático Imigração e Envelhecimento Ativo ed. Lisboa: ACIDI; 2012. p. 83-102.
71. Hunter A. Theory and practice of return migration at retirement: the case of migrant worker hostel residents in France. POPULATION, SPACE AND PLACE. 2011;17(2):179-92.
72. Bäckström B. Envelhecimento activo e saúde num estudo de caso com idosos imigrantes. in MACHADO, Fernando Luís (org), Revista Migrações - Número Temático Imigração e Envelhecimento Ativo. Lisboa: ACIDI; 2012. p. 103-26.
73. Claudio Bolzman, Kaeser L. Active Ageing and immigrants elders: possible relation? Exploring the case of Switzerland. in MACHADO, Fernando Luís (org), Revista Migrações - Número Temático Imigração e Envelhecimento Ativo. ed. Lisboa: ACIDI; 2012. p. 29-44.
74. Ribeiro; PCC, Neri; AL, Cupertino; APFB, Yassuda. MS. Variabilidade no Envelhecimento Ativo segundo Gênero, Idade e Saúde. Psicologia em Estudo. 2009;14(3):501-9.
75. Vicente FR, Santos SMAd. Avaliação Multidimensional dos Determinantes do Envelhecimento Ativo em Idosos de um Município de Santa Catarina. Texto Contexto Enferm, Florianópolis. 2013;22(2):370-8.
76. Farias RG, Santos SMAd. Influência dos determinantes do Envelhecimento Ativo entre idosos mais idosos. Texto Contexto Enferm. 2012;21(1):167-76.
77. Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento Ativo e sua relação com a independência funcional. Texto Contexto Enferm. 2012;21(3):513-8.
78. Ferreira OGL, Maciel SC, Silva AO, Santos WSd, Moreira MASP. O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. Rev Esc Enferm USP. 2010;44(4):1065-9.

79. Bowling A. Perceptions of active ageing in Britain: divergences between minority ethnic and whole population samples. *Age and ageing*. 2009;38(6):703-10. Epub 2009/09/26.
80. Bowling A. Enhancing later life: how older people perceive active ageing? *Aging Ment Health*. 2008;12(3):293-301. Epub 2008/08/30.
81. Clarke A, Warren L. Hopes, fears and expectations about the future: what do older people's stories tell us about active ageing? *Ageing and Society*. 2007;27(04):465.
82. Kelly Rejanny B. de Vasconcelos, Narúbia A. De Lima, Costa KS. O Envelhecimento Ativo na visão de participantes de um grupo de Terceira Idade. *Fragments of Culture*. 2007;17(3/4):439-53.
83. Paul C, Ribeiro O, Teixeira L. Active Ageing: An Empirical Approach to the WHO Model. *Current Gerontology and Geriatrics Reserch*. 2012;2012:382972. Epub 2012/11/30.
84. Stenner P, McFarquhar T, Bowling A. Older people and 'active ageing': Subjective aspects of ageing actively. *Journal of health psychology*. 2011;16(3):467-77. Epub 2011/01/13.
85. Patrick Cloos, Caroline F. Allen, Beatriz E. Alvarado, Maria Victoria Zunzunegui, Donald T. Simeon, Eldemire-Shearer D. 'Active ageing' : a qualitative study in six Caribbean countries. *Ageing & Society*. 2010;30:79-101.
86. Vilelas J. *Investigação: processo de construção do conhecimento*. 1ª Edição ed Lisboa: Edições Sílabo; 2009:106.
87. Streubert H, Carpenter D. *Investigação Qualitativa em Enfermagem: avançando o imperativo humanista*. 2ª Edição ed Loures: Lusodidata; 1999.
88. Thompson P. *A Voz do Passado: a história oral*. 2ª Edição ed Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1998.
89. Leininger M. Critérios de Avaliação e de Crítica de Estudos de Investigação Qualitativa. *Aspetos essenciais: Metodologia de Investigação Qualitativa*. 1ª Edição ed Coimbra: FORMASAU - Formação e Saúde; 2007: 100-121.
90. Fortin, Marie-Fabienne; Côté, J. e Filion, F (colab.). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Loures: Lusodidacta; 2009:193-199).
91. Marin EC, Pozobon RdO. Sonhos que cruzam fronteiras: sentidos construídos a partir do processo migratório. *Sociologias*. 2010; Interface(24):382-409.
92. Reis ES. *Imigração e novas configurações familiares: o caso do Governador Valadares. Mestrado do ENCE (IBGE). Programa de Mestrado em estudos populacionais e pesquisas sociais*. Available from: <http://www.teoriaepesquisa.ufscar.br/index.php/tp/article/viewFile/225/173>.



93. Barreto, António e Preto, C. Valadas. Portugal 1960/1995: indicadores sociais. 1ª Edição ed Lisboa: Artes gráficas, SA; 1996.
94. Comissão Mundial sobre as Migrações Internacionais. As migrações num mundo interligado: novas linhas de ação. [Internet]. Ed. Fundação Calouste Gulbenkian; 2005. Available from: <http://www.gulbenkian.pt/media/files/fundacao/Benefic%C3%A2ncia/forum%20imigra%C3%A7%C3%A3o/GCIMReport.pdf>.
95. Lages MF, Policarpo VM, Marques JCL, Matos PL, António JHC. Os Imigrantes e a População Portuguesa – Imagens Recíprocas. In: Observatório da Imigração, editor. I ed. Lisboa: ACIME; 2006.
96. Geddes A. The Politics of Migration and Immigration in Europe. London: Sage Publications; 2003.
97. Silva AFB. Envelhecimento ativo, educação e promoção da saúde na população idosa. Braga. Dissertação de [Mestrado em Ciências da Educação na Área de Especialização em Educação de Alunos e Intervenção Comunitária] – Instituto de Educação da Universidade do Minho; [Internet]. 2010. Available from: [https://www.google.pt/?gws\\_rd=ssl#q=Silva%2C+2010.+Envelhecimento+ativo%2C+educa%C3%A7%C3%A3o+e+promo%C3%A7%C3%A3o+da+sa%C3%Bade+na+popula%C3%A7%C3%A3o+idosa%2C+2010+universidade+do+minho](https://www.google.pt/?gws_rd=ssl#q=Silva%2C+2010.+Envelhecimento+ativo%2C+educa%C3%A7%C3%A3o+e+promo%C3%A7%C3%A3o+da+sa%C3%Bade+na+popula%C3%A7%C3%A3o+idosa%2C+2010+universidade+do+minho).
98. Rodrigues MIA. Autoestima e qualidade de vida nas mulheres idosas institucionalizadas. Braga. Dissertação [Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde] – Faculdade de Filosofia da Universidade Católica Portuguesa de Braga. 2011.
99. Pereira CMS. O contributo das TIC para a qualidade de vida de pessoas idosas. Aveiro. Dissertação de [Mestrado em Multimédia na educação] – Departamento de Didática e Tecnologia Educativa – Departamento de Comunicações e Arte da Universidade de Aveiro. [Internet]. 2010. Available from: <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/1420/1/2010000698.pdf>.
100. Costa EA. Velhice em cena. 1ª Edição ed. São Paulo: Ágora Editora; 2005.
101. Paúl C. Envelhecimento Activo e redes de suporte social – Departamento de Ciências do Comportamento: ICBAS-UP; 2005.
102. Almeida, Mariana F. Envelhecimento ativo? Bem-sucedido? Saudável? Possíveis coordenadas de análise. Sociologia. Vol. 17, nº II Série. 2007:17-24.
103. Martins RM. Envelhecimento e políticas sociais. Ed. Instituto Politécnico de Viseu. [Internet]. 2006. Available from: <http://hdl.handle.net/10400.19/408.pdf>.
104. Caroline Berchet, Jusot F. Immigrants' Health Status and Use of Healthcare Services: A Review of French Research. Questions d'économie de la Santé. 2012(172): 1-7.).

105. Siqueira S, Santos MH. Condições de Saúde do Emigrante no retorno para sua Terra Natal. Ver Inter Mob Hum. 2013(40): 131-50; 48 –Machado FL. Revista Migrações. In: Imigração Od, editor. Número Temático Imigração e Envelhecimento Ativo: ACIDI – Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, IP; 2012.
106. Cristianne Maria Famer Rocha, Camilo Darsie, Ana Gama, Dias S. Migração Internacional e Vulnerabilidade em saúde: Tópicos sobre as políticas de saúde Sexual e reprodução em Portugal. Revista Brasileira de Geografia Médica e de Saúde. 2012(15): 190-200).
107. Rbeiro O, Paúl C. (coord.). Manual de Envelhecimento Activo. 1º Edição ed. Lisboa: Lidel; 2011.
108. Fernandez-Ballesteros R, Robine JM, Walker A, Kalache A. Active Aging: a global goal. Current gerontology and geriatrics reserch. 2013;2013:1-4. Epub 2013/03/12.
109. Fonseca, António M. O envelhecimento bem-sucedido. In Constança Paul e António Marques Fonseca (coord.), História de Portugal. 1960 – Atualidades. Lisboa: Climepsi Editores; 2005: 281-309.
110. Dias S, Gonçalves A. DS-infected people among adolescents. AIDS Care. 2007: 18(3):208-14).



## **APÊNDICES**

## **APÊNDICE I – ESTUDOS EMPÍRICOS DE ENVELHECIMENTO ATIVO E MIGRAÇÃO**

## ENVELHECIMENTO ATIVO

<b>Autores Ano Local</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo(s)</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Recolha e análise de dados</b>	<b>Conclusões</b>
1. Vicente, F.R; dos Santos, S.M.A. (2013) (82)  Brasil	<i>Avaliação multidimensional dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos de um município de Santa Catarina.</i>	Avaliar os determinantes do EA em idosos com 60 até 70 anos, residentes em Rodeio-SC.	Abordagem Quantitativa.  Estudo exploratório- descritivo.	Amostra aleatória simples de 264 idosos, calculada no SestatNet.	Instrumento de avaliação multidimensional do EA (Aplicação do instrumento no domicílio).  Análise estatística (SestatNet).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os idosos eram participativos na comunidade, realizavam trabalhos não remunerados (90,9%), e apresentavam índice significativo de queda (30,68%), porém pouca percentagem de hospitalização (4,92%).</li> <li>• Apesar das comorbidades apresentadas, mostravam-se satisfeitos com a vida e realizavam regularmente atividades de lazer e físicas.</li> <li>• Conclui-se que nem todos os idosos tinham uma avaliação positiva em cada determinante do EA, mas de maneira geral, apresentavam-se independentes e satisfeitos com a qualidade de vida.</li> </ul>

<b>Autores Ano Local</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo(s)</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Recolha e análise de dados</b>	<b>Conclusões</b>
2. Farias, R. G.; Santos, S. M. (2012) <sup>(19)</sup> Brasil	<i>Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos.</i>	Perceber o EA entre os idosos mais idosos, tendo em conta os seus determinantes .	Abordagem Quantitativa. Estudo transversal , exploratório- descritivo.	87 Idosos de ambos os sexos, (> 80 anos).	Inquérito domiciliar.  Análise estatística (Web – SestatNet).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os idosos mantinham a independência e autonomia garantindo qualidade de vida, mesmo não alcançando todos os determinantes do EA (devido às suas limitações físicas).</li> <li>• Os determinantes do EA devem ser tidos como metas ao longo da vida, de forma a promover a independência e a autonomia.</li> <li>• Os determinantes com maior relevância e que contribuíam para a avaliação do EA de forma positiva, foram: físicos, emocionais e cognitivos (pessoais), sociais e económicos. Estes podem ser traduzidos pela capacidade e saúde física, redes de apoio social, convívio familiar, rendimentos, atividades desenvolvidas e satisfação com a vida.</li> <li>• A maioria dos idosos (81,61%) estavam satisfeitos ou muito satisfeitos com a vida.</li> </ul>

<b>Autores Ano Local</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo(s)</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Recolha e análise de dados</b>	<b>Conclusões</b>
3. Ferreira; et al (2012) <sup>(83)</sup> Brasil	<i>Envelhecimento Ativo e sua relação com a independência funcional.</i>	Analisar os fatores determinantes para um envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.	Abordagem Quantitativa.  Estudo exploratório- descritivo (não menciona).	100 Idosos de uma Unidade de Saúde da Família (60 - 93 anos).	Medida de independência funcional.  Questionário sociodemográfico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O EA corresponde ao equilíbrio biopsicossocial, à integralidade do ser que está inserido num contexto social. A pessoa idosa insere-se neste contexto como capaz de desenvolver suas potencialidades.</li> <li>• O EA é capaz de possibilitar uma maior inserção na comunidade, através do fortalecimento de vínculos familiares e de amizade, de atividades de lazer e sociais e ao promover mudanças na vida quotidiana para melhorar a qualidade de vida.</li> <li>• Manter os idosos independentes funcionalmente é o primeiro passo para se atingir uma melhor qualidade de vida.</li> <li>• A prática de qualquer atividade e não apenas a física ajuda a manter e/ou melhorar a capacidade funcional. A atividade física é importante para um EA e saudável.</li> <li>• A capacidade funcional depende também de fatores demográficos, socioeconómicos, culturais e psicossociais e estilo de vida.</li> <li>• É importante prevenir fatores de riscos para a capacidade funcional e para a saúde e promover a recuperação e reabilitação do que pode interferir diretamente na manutenção da capacidade funcional destes idosos.</li> </ul>



<b>Autores Ano Local</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo(s)</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Recolha e análise de dados</b>	<b>Conclusões</b>
4. Ferreira; et al (2010) <sup>(20)</sup> Brasil	<i>O envelhecimento Ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes.</i>	Compreender as representações sociais que pessoas idosas têm sobre o Envelhecimento Ativo.	Abordagem Qualitativa.  Estudo exploratório-descritivo (não menciona).	100 Idosos independentes funcionais (60 - 93 anos).	Entrevista  Análise de conteúdo (ALCESTE).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O envelhecimento, associa-se a conceitos negativos: velho, limitação, doença, e inútil.</li> <li>• A representação negativa é acompanhada pelas dificuldades que a pessoa idosa enfrenta no quotidiano.</li> <li>• Pessoa idosa ativa associa-se a representações positivas: saúde, independência, alegria.</li> <li>• O envelhecimento, quando não associado à palavra ativo, relaciona-se a perdas e incapacidades, demonstrando as dificuldades vividas pelas pessoas idosas em aceitar esta fase da vida.</li> </ul>
5. Ribeiro; et al (2009) <sup>(84)</sup> Brasil	<i>Variabilidade no Envelhecimento Ativo segundo Género, Idade e Saúde.</i>	Análise da relação entre variáveis sociodemográficas, de saúde e participação em atividades físicas e ocupacionais.	Abordagem mista (Quantitativo e qualitativo).  Estudo transversal.	155 Idosos (≥60 anos) incluídos no Estudo PENSA.  28% Homens e 72% Mulheres (Média de 70,25 anos de idade).	Entrevista.  Questionário sociodemográfico  Índice de Katz.  Escala de Lawton e Brody.  Análise estatística (System for Windows – SAS).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No envelhecimento, os determinantes da saúde como a promoção da saúde física e mental, cultura, género, hábitos saudáveis, fatores psicológicos e genéticos, fatores ambientais, apoio social, educação, fatores económicos e trabalho, relacionam-se com estilos de vida ativos.</li> <li>• Os rendimentos e a escolaridade são determinantes do estilo de vida ativos e variáveis significativas do EA.</li> <li>• Determinantes sociodemográficos e o género estão associados à realização de diferentes padrões de atividades instrumentais, sociais e intelectuais.</li> <li>• Idades mais avançadas e a diminuição das capacidades físicas reduzem a adesão da pessoa idosa a estilos de vida mais ativos.</li> </ul>

<b>Autores Ano Local</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo(s)</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Recolha e análise de dados</b>	<b>Conclusões</b>
6. de Vasconcelos, K. R. B.; et al (2007) <sup>(87)</sup> Brasil	<i>O Envelhecimento Ativo na visão de participantes de um grupo de Terceira Idade.</i>	Analisar as percepções de pessoas idosas a respeito do Envelhecimento Ativo.	Abordagem Qualitativa.  Estudo exploratório- descritivo.	7 Mulheres e 1 homem. Idade entre 60 e 80 anos),  inseridos numa Universidade Aberta à Terceira Idade (há pelo menos seis meses).	Entrevista semiestrut urada  Análise de conteúdo – Bardin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Independente das perdas e limitações é possível ter-se um EA.</li> <li>• Para as pessoas idosas, o EA significa continuar envolvido em atividades (domésticas e sociais) que desejam e para as quais se sentem capazes de realizar e que proporcionem prazer e bem-estar, independente da idade. Envolve também continuar a criar e a inovar, no sentido de se manterem autónomos e participativos.</li> <li>• É importante ter saúde e comportamentos que promovam a autonomia e independência, para obter uma maior qualidade de vida e EA.</li> </ul>
7. Stenner, P.; McFarquhar, T.; Bowling, A. (2011) <sup>(21)</sup> Gra- Bretanha	<i>Older people and 'active ageing': Subjective aspects of ageing actively</i>	Explorar os significados subjetivos associados ao EA.	Abordagem Qualitativa. Estudo exploratório descritivo (Não menciona).	24 Mulheres e 18 homens (Idade entre 72 e 92 anos).	Entrevista semiestrut urada  Análise temática (Atlas.ti 5.2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EA foi um conceito muito significativo para a maioria dos participantes.</li> <li>• O EA é determinado por fatores físicos (manter-se fisicamente ativo e fazer exercícios físicos), mentais (manter-se mentalmente ativo) e sociais (participar em convívios familiares e com amigos; frequentar clubes ou igrejas; desenvolver trabalhos de voluntariado; participar em atividades desportivas e sair para fazer as refeições). Estes fatores também emergiram de forma multifacetada em outras atividades (interesses e <i>hobbies</i>, cuidar da família, interagir socialmente, dirigir carro, manter uma boa aparência e manter-se ativo).</li> </ul>

<b>Autores Ano Local</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo(s)</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Recolha e análise de dados</b>	<b>Conclusões</b>
8. Bowling, A. (2009) (85)  Grã- Bretanha	<i>Perceptions of active ageing in Britain: divergences between minority ethnic and whole population samples.</i>	Identificar percepções e associações com o EA entre amostras homogêneas e eticamente diversas de pessoas idosas da Grã- Bretanha .	Abordagem Quantitativa.  Estudo exploratório, transversal e longitudinal.	1- <i>Ethnibus survey (transversal)</i> : Minorias étnicas da Grã-Bretanha que vivem em casa, com +65 anos: indianos, paquistaneses, caribenhos e chineses.  2- <i>Omnibus survey (transversal)</i> : Pessoas britânicas que vivem em casa, com +65 anos.  3- <i>Omnibus survey (longitudinal)</i> : Pessoas britânicas que vivem em casa, com +65 anos	Entrevista.  Análise estatística	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A definição de EA pelos participantes incluiu fatores físicos ( ter saúde, boa condição física e praticar exercícios físicos), psicológicos (atitude positiva) e sociais (participação social).</li> <li>• O grupo das minorias étnicas relacionou menos o EA com o ter saúde e boa condição física.</li> <li>• O grupo das minorias étnicas era menos ativos do que os outros participantes.</li> <li>• A qualidade de vida e a independência foram consistentemente associadas ao EA em todas as amostras.</li> <li>• Os inquiridos apresentam uma definição mais multidimensional do EA do que o modelo da OMS.</li> </ul>

<b>Autores Ano Local</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo(s)</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Recolha e Análise de Dados</b>	<b>Conclusões</b>
9. Ann Bowling (2008) <sup>(88)</sup> Grã- Bretanha	<i>Enhancing later life: how older people perceive active ageing?</i>	Identificar as percepções do envelhecimento ativo das pessoas idosas e compará-la com a literatura e com as percepções do envelhecimento bem-sucedido e de qualidade de vida das pessoas idosas.	Abordagem quantitativa.  Estudo Transversal.	337 Pessoas com $\geq 65$ anos a viver em casa na Grã- Bretanha.	Entrevista.  Análise estatística	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As percepções do EA com maior destaque foram: Ter/manter a saúde física e a funcionalidade, lazer e atividades sociais, funcionamento e atividade mental, e relações e participação sociais. Como subcategorias, ligadas às categorias principais, emergiram: Exercício – desporto, ginásio, jogos, caminhadas, dança; Frequentar clubes, fazer trabalho de voluntariado, sair, manter-se ocupado, ter hobbies, atividades e participação sociais; Exercitar a mente com palavras cruzadas, jogos de cartas, manter-se atualizado com as questões políticas e sociais.</li> <li>• Teve destaque como determinante do EA, a prática de exercícios físicos e mentais para promover a saúde e a funcionalidade.</li> <li>• Preditores de uma auto-avaliação de EA mais positiva e independente foram: ter uma boa saúde e qualidade de vida. Sendo a qualidade de vida a meta do EA.</li> <li>• De um modo geral, um terço dos respondentes considerava-se “muito ativos”, e cerca de metade “razoavelmente ativos”.</li> </ul>

<b>Autores Ano Local</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo(s)</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Recolha e Análise de Dados</b>	<b>Conclusões</b>
10. Paúl, C; Ribeiro, O; Teixeira, L. (2012) (86) Portugal	<i>Active ageing: An empirical approach to the WHO model.</i>	Validar o constructo do EA e testar empiricamente o modelo da OMS do EA numa amostra da comunidade sénior.	Abordagem Quantitativa.  Estudo transversal.	1322 Pessoas com idade entre 55 a 101 anos (média 70,4 anos).	Questionário (seis determinantes do modelo EA da OMS).  Dados sociodemográficos.  Escala: Minimental State Examination – (MMSE).  Lubben Social Network Scale (LSNS).  General Health Questionnaire (CHG-12).  Life Orientation Test-Revised (LOT-R).  NEO Personality Inventory.  World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF).  Inventory of Life Satisfaction; Mini Peak Flow Meter.  Análise estatística.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O modelo do EA da OMS não foi confirmado, na medida em que a maioria dos grupos de determinantes não são nem independentes, nem significantes.</li> <li>• Foi obtido um modelo de seis factores (saúde, componente psicológico, desempenho cognitivo, relações sociais, componente bio-comportamental, e personalidade).</li> <li>• As variáveis psicológicas parecem dar um contributo importante para o constructo de EA.</li> <li>• Espera-se que o perfil do EA varie consoante os contextos e as culturas, o pode ser usado/útil para desenvolver intervenções específicas baseadas na comunidade e no indivíduo.</li> </ul>

<b>Autores Ano Local</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo(s)</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Recolha e Análise de Dados</b>	<b>Conclusões</b>
11. Cloos, P. et al (2010) (89)  Canadá	<i>Active ageing: a qualitative study in six Caribbean countries.</i>	Documentar a percepção de pessoas idosas de seis países caribenhos sobre o EA e fazer recomendações para melhorar a sua situação com base nos seus relatos.	Abordagem Qualitativa.  Estudo exploratório.	Bahamas (33: 25 mulheres e 9 homens).  Barbados (31: 23 mulheres e 9 homens).  Guiana (55: 28 mulheres e 27 homens).  Jamaica (56: 36 mulheres e 20 homens).  Suriname (24: 12 mulheres e 12 homens).  Trinidad (40: 23 mulheres e 26 homens)  Com +60 anos.	Grupo focal (31).  Análise comparativa de Glaser e Strauss.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desigualdade de oportunidades para aceder a cuidados de saúde e de serviço social, transporte público, rendimentos e alimento decorrente da condição socioeconómica e da localização.</li> <li>• Serviços de apoio domiciliário insuficiente ou inexistente.</li> <li>• Algumas pessoas idosas recebem apoio social e financeiro dos familiares enquanto outros enfrentam o isolamento e a privação.</li> <li>• A participação social é influenciada pelo local, condição física, situação financeira, ser membro de associação e ter acesso a transporte.</li> <li>• Os benefícios de proteção social não fornecem rendimentos adequados e algumas pessoas idosas enfrentam insegurança por falta de alimentos.</li> <li>• Concluiu-se que uma abordagem compreensiva e multisectorial usando o referencial do EA deveria ser implementada para assegurar um processo de envelhecimento saudável.</li> </ul>

## ENVELHECIMENTO ATIVO E MIGRAÇÃO

<b>Autores Ano Local</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo(s)</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Recolha e Análise de Dados</b>	<b>Conclusões</b>
12. Clarke, A.; Warren, L. (2007) (22) Inglaterra	<i>Hopes, fears and expectations about the future: what do older people's stories tell us about active ageing?</i>	Explorar o envelhecimento ativo no contexto da vida das pessoas mais velhas.	Abordagem Qualitativa.  Estudo do tipo exploratório- descritivo (não menciona).	23 Pessoas idosas (10 mulheres e 13 homens) com idades entre 60 e 96 anos.	Entrevista.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O EA deve oferecer opções para a vida, a ser vivido em todas as fases da vida. O EA inclui a preparação para a morte.</li> <li>• Os idosos analisam e planeiam o seu futuro. Grande parte do foco das pessoas mais velhas é nas necessidades individuais, comportamentos e relacionamentos.</li> <li>• A capacidade económica e uma boa saúde são importantes determinantes, sendo que na ausência de saúde, a parte económica pode ajudar a estabelecer o equilíbrio.</li> <li>• Compreender o que as pessoas desejam no presente implica ter em conta a história de vida da pessoa, bem como desejos do passado e para o futuro.</li> <li>• A funcionalidade e capacidade física e os determinantes económicos (finanças, emprego e aposentadoria) não são os únicos fatores determinantes, no entanto, influenciam muito a forma de viver mais ou menos ativa.</li> <li>• Para um EA, é necessário a estimulação mental e manter o interesse nas atividades quotidianas em que se envolve como: leitura, exercício físico, jogos de estimulação cognitiva ou simplesmente estar sentado.</li> </ul>

<b>Autores Ano Local</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo(s)</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Recolha e Análise de Dados</b>	<b>Conclusões</b>
13. Bolzman, C.; Kaeser, L. (2012) <sup>(80)</sup> Suíça	<i>Active Ageing and immigrants elders: possible relation? Exploring the case of Switzerland.</i>	Explorar até que ponto a noção de EA se aplica aos imigrantes idosos. Analisar as condições de vida dos imigrantes mais velhos, suas expectativas sobre a aposentadoria e a forma como eles a vivem.	Abordagem mista (Estudo Qualitativo e Quantitativo).  Estudo exploratório - descritivo.	442 Imigrantes espanhóis e italianos, com idades entre os 55 e os 64 anos, residentes em Geneva e Basel City na década de 1990.	Entrevista.  Grupo Focal.  Análise Temática.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A saúde dos migrantes foi avaliada como sendo uma dimensão vulnerável.</li> <li>• Procuram inserir-se em atividades mesmo tendo limitações no âmbito da saúde e essas atividades eram entendidas como tendo poder terapêutico.</li> <li>• As atividades realizadas pelos migrantes idosos fazem parte de um contexto social e comunitário, na qual se inserem as redes sociais. As atividades que realizavam eram para ocupar o seu tempo, mas acima de tudo para se sentirem bem com eles</li> <li>• A mulher deixa de ter um trabalho remunerado, mas mantém as atividades domésticas e o seu papel no âmbito familiar como antes, mantendo as atividades de lhe dão prazer. O homem procura novas atividades no quotidiano e redefinir o seu papel em contexto familiar.</li> <li>• Os migrantes desejavam sentir-se úteis, principalmente no seio familiar, assim como estar envolvido em atividades de voluntariado (ajudar pessoas mais velhas e com limitações).</li> <li>• A aposentadoria é a fase de merecido descanso, para desfrutar a vida, ter tempo para si mesmo e para os amigos e passar mais tempo com a família.</li> </ul>



<b>Autores Ano Local</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo(s)</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Recolha e Análise de Dados</b>	<b>Conclusões</b>
14. Backström, B. (2012) (81) Portugal	<i>Envelhecimento activo e saúde num estudo de caso com idosos imigrantes.</i>	Entender a relação entre as condições socioeconómicas, a saúde e o envelhecimento ativo em migrantes idosos.	Abordagem Qualitativa.  Estudo exploratório descritivo (não menciona).	22 Idosos cabo-verdianos de ambos os sexos, divididos em dois grupos com graus socioeconómicos diferentes (maior e menor capacidade económica).	Entrevista semiestruturada.  Análise de conteúdo temática.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os migrantes idosos ativos estão inseridos em atividades sociais e estão ocupados. Os com mais capacidade económica participam como líderes e em atividades recreativas culturais, bem como em atividades físicas. A situação económica favorável ajuda no envelhecimento ativo.</li> <li>• A saúde, relacionada com a situação socioeconómica, permite ter um envelhecimento mais ou menos ativo. Apesar das menores condições de saúde é possível ser-se ativo e feliz, quando compensado por uma boa situação económica. Já o grupo menos favorável economicamente e sem saúde acaba por ter o tipo de atividades limitado (ir á igreja, atividades em casa, líder associativo, atividades em família, agricultura, trabalhos formais – domésticas, atividades domésticas pessoais).</li> <li>• A prática de exercício físico é de carácter predominantemente masculino. Quando praticado pelas mulheres, estas pertencem ao grupo com maior capacidade económica.</li> <li>• A ocupação dos tempos livres aparece ligada ao estatuto social. As atividades de leitura, cinema, ouvir música, conviver com amigos, conversar, passear, são mencionadas principalmente por pessoas com maior capacidade económica.</li> </ul>

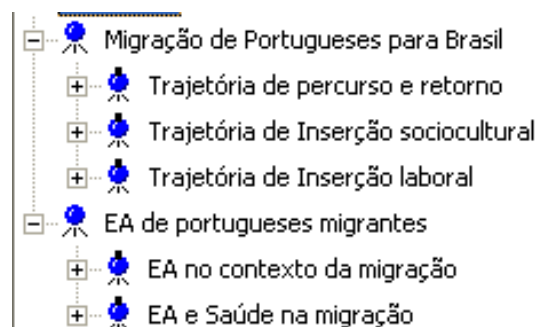
## **APÊNDICE II – GUIÃO DA ENTREVISTA**

I – Caracterização do/a participante		
1.1. Nome:		
1.2. Idade: (em anos)	1.3. Data de Nascimento: / /	1.4. Sexo: F ( ) M ( )
1.5. Estado civil: ( ) Solteiro ( ) casado ( ) união de facto ( ) viúvo ( ) divorciado		
1.6. Religião:	1.7. Escolaridade:	
1.8. Local de residência:		
1.9. Nacionalidade:	1.10. Naturalidade: (freguesia/distrito)	
1.11. Situação profissional:		
1.12. Número de filhos e idade:		
II - Migração de Portugueses para o Brasil		
<p>2.1. Quantas vezes emigrou? Para que países?</p> <p>2.2. Em que ano emigrou para a Brasil?</p> <p>2.3. Como descreve a situação de Portugal na época em que emigrou para a Brasil (social, política e económica)?</p> <p>2.4. Quais as razões que o/a levaram a emigrar para a Brasil? Quais as expectativas em relação ao país de destino?</p> <p>2.5. Qual foi o tipo de migração (legal/ilegal)?</p> <p>2.6. Emigrou sozinho/a? Se sim, formou família no país de acolhimento? Deixou membros da família em Portugal quando emigrou? Quais familiares? Tinha família no Brasil? Se sim, quais familiares?</p> <p>2.7. Como descreve o local onde vivia (vizinhança, comunidade)? Como foi para si e sua família o processo de inserção no país de acolhimento em termos de conflitos/discriminação e processos de adaptação cultural (língua, religião, ethos do trabalho, organização do quotidiano, etc.)?</p> <p>2.8. Exercia alguma profissão antes de emigrar?</p> <p>2.9. Como descreve o contexto laboral na Brasil? Como era a relação com as entidades patronais?</p> <p>2.10. Que tipo/s de atividade/s profissional/is exerceu na Brasil (formal, informal)? Evoluiu a sua qualificação profissional ou académica na Brasil?</p> <p>2.11. No país de destino tinha acesso a apoios de saúde, sociais ou educacionais? Se não, porquê?</p> <p>2.12. O que significou a experiência de migração para a Brasil? Sente que a migração para a França influenciou a sua forma de ser e estar na vida?</p> <p>2.13. Quando retornou a Portugal? Quais as razões que teve para retornar a Portugal?</p> <p>2.14. Descreva a situação social, política e económica do Brasil e de Portugal, na época do retorno?</p> <p>2.15. Que mudanças o retorno a Portugal trouxe para a sua vida e de sua família?</p> <p>2.16. Tornou a voltar para a Brasil? Porquê?</p> <p>2.17. O que significou para si a experiência de retorno a Portugal?</p>		

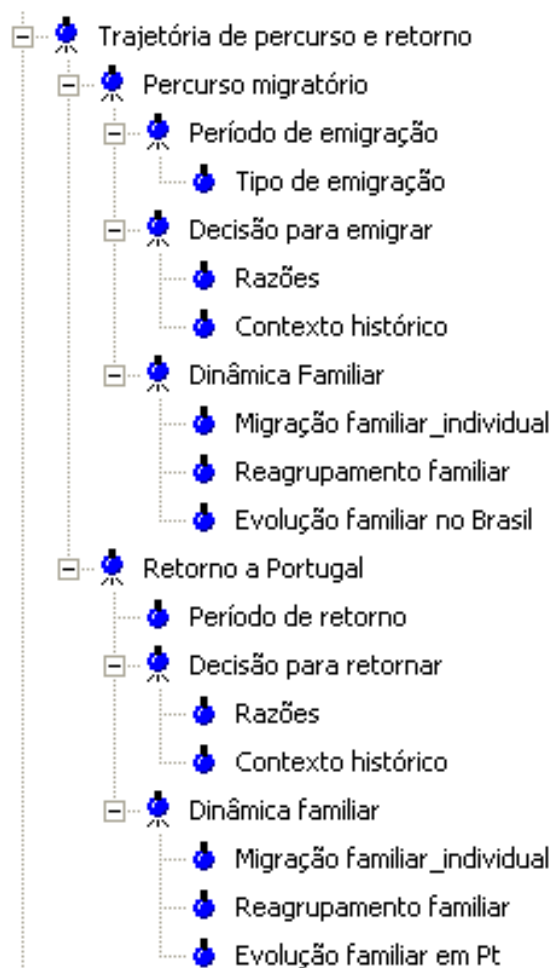
### **III - Envelhecimento Ativo de Migrantes Portugueses**

- 3.1. Como se vê e se sente na fase atual de sua vida?
- 3.2. Quais os aspetos positivos desta fase atual de sua vida? O que contribui para isto?
- 3.3. Quais os aspetos negativos desta fase atual de sua vida? O que contribui para isto?
- 3.4. Que atividades desenvolve atualmente (vida pessoal, familiar, profissional e social)?
- 3.5. O que faz atualmente que dá a si prazer na vida?
- 3.6. O que significa para si o envelhecimento ativo?
- 3.7. Considera ter um envelhecimento ativo? Porquê?
- 3.8. Houve alguma coisa que o/a motivou a envelhecer de forma mais ativa? Se sim, o quê?
- 3.9. Quais são os benefícios de envelhecer de forma ativa?
- 3.10. Comparando-se com pessoas com a mesma idade que a sua, identifica diferenças na forma como vivem e nas atividades em que se envolvem?
- 3.11. Quais são os seus projetos para o futuro na vida pessoal e familiar?
- 3.12. Acha que a experiência da migração influenciou o seu envelhecimento?
- 3.13. Como considera a sua saúde, na época da migração para o Brasil?
- 3.14. Foi-lhe requerido exames de saúde antes da migração? Quais?
- 3.15. Necessitou e teve acesso a cuidados de saúde? Que problemas de saúde teve enquanto esteve no Brasil?
- 3.16. Como descreve os cuidados de saúde no Brasil? Quais as diferenças entre os cuidados de saúde no Brasil e Portugal?
- 3.17. A migração para o Brasil afetou a sua saúde? Se sim, de que forma?
- 3.18. Notou alterações nos cuidados de saúde em Portugal quando retornou? Se sim, quais?
- 3.19. Enfrentou barreiras de acesso aos cuidados de saúde, no retorno a Portugal?
- 3.20. O retorno a Portugal afetou a sua saúde? Explique.

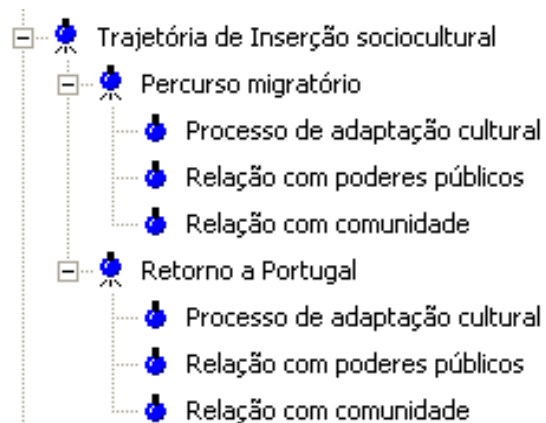
### **APÊNDICE III – CATEGORIAS E SUBCATEGORIAS DO ESTUDO**



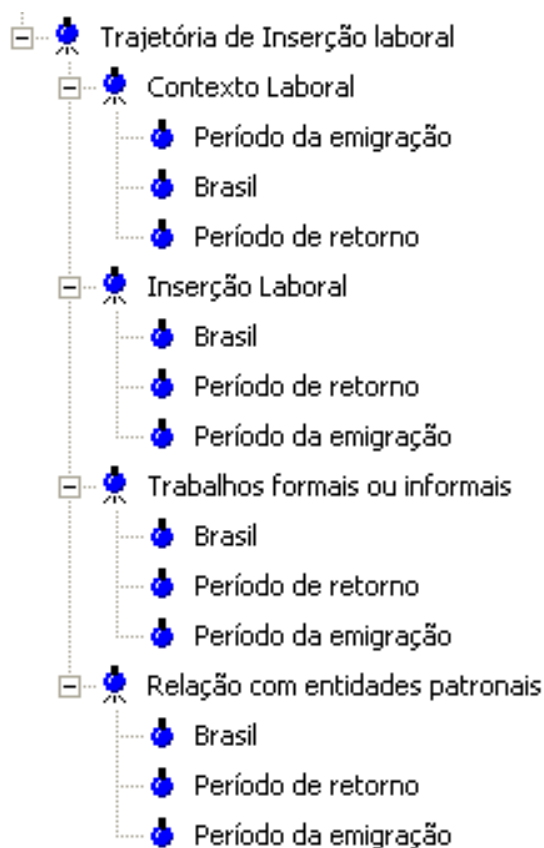
**Figura 2** - Visualização das categorias e subcategorias do estudo



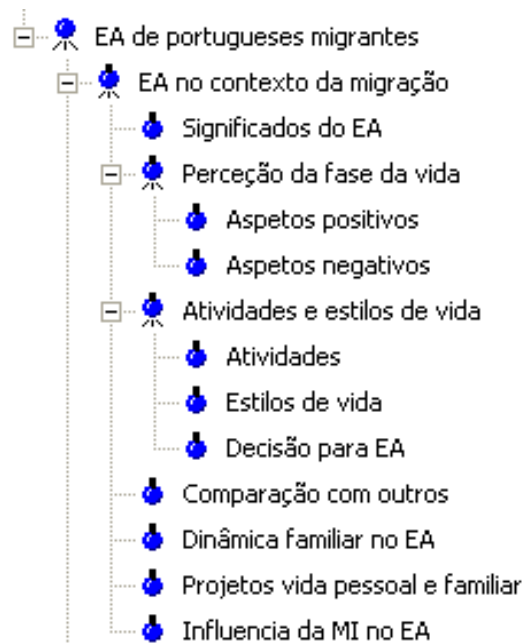
**Figura 3** – Visualização da subcategoria Trajetória de migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias



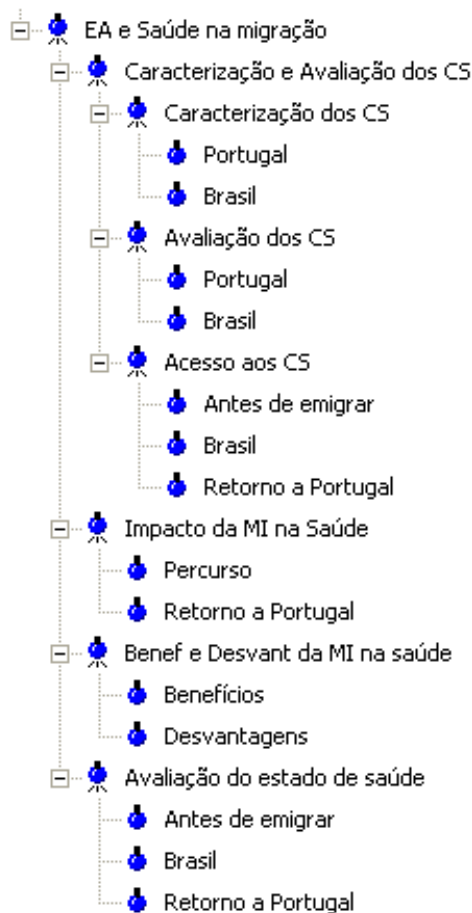
**Figura 4** – Visualização da subcategoria Inserção sociocultural na migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias



**Figura 5** – Visualização da subcategoria Inserção laboral na migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias



**Figura 6** – Visualização da subcategoria Envelhecimento Ativo no contexto da migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias



**Figura 7** – Visualização da subcategoria Envelhecimento Ativo e Saúde na migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias



**APÊNDICE IV – CONVITE À PARTICIPAÇÃO E DECLARAÇÃO DO  
CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**



UNIVERSIDADE DE AVEIRO SECÇÃO AUTÓNOMA

DAS CIÊNCIAS DA SAÚDE MESTRADO EM

GERONTOLOGIA

### **Introdução**

O meu nome é José Carlos Alves Costa, sou aluno do Mestrado em Gerontologia da Secção Autónoma das Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro e, sob a orientação das Professoras Doutoradas Alcione Leite Silva e Catarina Gomes, estamos a desenvolver um estudo, denominado **Narrativas de Pessoas Idosas, residentes em Portugal, sobre a Migração, percurso e retorno, para o Brasil**. Deste modo, gostaríamos de o(a) convidar a participar neste estudo.

Contudo, antes de decidir se aceita participar, é importante que compreenda os objetivos do estudo e o que o envolve. Peço-lhe que leia atentamente as informações que se seguem e que as discuta com parentes e/ou amigos(as) se assim o desejar. Sinta-se à vontade para me contactar e colocar todas as questões que lhe surjam, caso alguma informação não esteja suficientemente clara ou queira mais informações (o número de telefone e morada encontram-se no final desta folha).

### **Será que sou a pessoa adequada para participar neste estudo?**

Para participar neste estudo, deverá ter idade a partir dos 65 anos; vivido mais de cinco anos no Brasil; e estar a residir em atualmente em Portugal.

### **Sou obrigado a participar no estudo?**

A decisão de participar ou não no estudo é sua! Se decidir participar, ser-lhe-á pedido que assine a folha do consentimento informado e que participe numa entrevista.

### **Se decidir participar e depois quiser desistir, poderei fazê-lo a qualquer momento? O que irá acontecer se eu decidir participar?**

Se decidir participar no estudo, será entrevistado por mim, José Carlos Alves Costa, aluno de Mestrado da Secção Autónoma das Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro. A duração prevista para a entrevista é de 90 minutos e terá lugar num local a combinar. Durante a entrevista, serão realizadas perguntas sobre o seu percurso como emigrante e

retorno a Portugal, focando a sua saúde e processo de envelhecimento ativo. **Não é obrigado a responder a todas as perguntas. Responde apenas às perguntas que achar conveniente.** O horário da entrevista será combinado consigo para que não interfira com o seu quotidiano.

**Quais são os possíveis benefícios de participar neste estudo?**

O estudo realiza-se no âmbito de um projeto de Mestrado e não têm, para si, diretamente benefícios. Os resultados deste estudo irão ajudar a perceber qual a influência da migração na saúde e processo de envelhecimento ativo de pessoas que emigraram para o Brasil e retornaram a Portugal.

**O que acontecerá aos resultados do estudo?**

Uma vez concluído o estudo, os seus resultados serão apresentados sob a forma de dissertação de Mestrado e poderão também vir a ser publicados numa revista de investigação.

**Será assegurada a confidencialidade dos dados?**

O seu anonimato será sempre garantido, para o que a informação recolhida será codificada e mantida estritamente confidencial para todos os que não estejam diretamente envolvidos no estudo.

**Contacto da mestranda (caso queira colocar dúvidas ou questões):**

**José Carlos A. Costa – TLM: 962773600 Email: [albfs1@gmail.com](mailto:albfs1@gmail.com)**

**Contacto da orientadora:**

**Alcione Leite Silva – TLM: 961680925 Email: [alsilva@ua.pt](mailto:alsilva@ua.pt)**

### Declaração de Consentimento Informado

Eu, abaixo assinado,.....tomei conhecimento do estudo em que serei incluído e compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da investigação que se tenciona realizar, que versou sobre os objetivos, métodos e finalidade.

Por favor, responda às questões que se seguem fazendo uma cruz na resposta apropriada:

	Sim	Não
Tive acesso à Informação acerca do estudo		
Foi-me permitido colocar questões e discutir sobre o estudo		
Estou satisfeito com as respostas às minhas perguntas		
Falei com o José Carlos Costa		
<b>Eu compreendo que posso desistir do estudo em qualquer altura</b>		
Eu concordo em participar neste estudo		

Por isso aceito ser entrevistado(a) pela investigadora no âmbito do estudo referido.

Data: .....

Assinatura do(a) participante:

.....

Nome da investigadora: .....

Assinatura da investigadora:

.....

## **APÊNDICE V – CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES**

QUADRO 1 - CARATERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

	IDADE	EST.CIVIL	RELIGIÃO	G.ESCOLAR	NATURAL	RESID.	S.PROF.	FILHOS
<b>EMBH1</b>	65	Casado	Católica	Eng.Civil	Vagos	Aveiro	Aposentado Sapat.activ	6
<b>EMBH2</b>	71	Casado	Católica	1º Ciclo	P. Vouga	Aveiro	Aposentado Sapat .activ	1
<b>EMBH3</b>	68	Casado	Católica	1º Ciclo	P. Vouga	Aveiro	Aposentado Sapat.activ	3
<b>EMBH4</b>	67	Solteiro	Católica	6º Ano	P. Vouga	Águeda	Aposentado Sapat.activ	0
<b>EMBH5</b>	69	Casado	Católica	1º Ano/Esc Comercial	P. Vouga	Águeda	Ref.Ser.Mec. comerciante	2
<b>EMBH6</b>	66	Casado	Católica	1º Ciclo	P. Vouga	Águeda	Aposentado Sapat.act.	3
<b>EMBH7</b>	69	Casado	Católica	1º Ciclo	Madeira	Aveiro	Aposentado Comerc.act	2
<b>EMBH8</b>	65	Casado	Católica	1º Ciclo	Maceda de Alcova	Águeda	Aposentado Comerc.act	2
<b>EMBH9</b>	67	Casado	Católica	1º Ciclo	P. Vouga	Aveiro	Reformado Sapat.activ	3
<b>EMBH10</b>	67	Divorciado	Católica	2º Ano/Esc Comercial	Aveiro	Ílhavo	Invalido Doença crón	0
<b>EMBH11</b>	70	Casado	Católica	1º Ciclo	P. Vouga	Aveiro	Aposentado Talhante act	2
<b>EMBH12</b>	72	Casado	Católica	1º Ciclo	P. Vouga	Aveiro	Aposentado	2
<b>EMBH13</b>	78	Solteiro	Católica	1º Ciclo	P. Vouga	Aveiro	Aposentado	0
<b>EMBH14</b>	69	Casado	Católica	1º Ciclo	P. Vouga	Aveiro	Aposentado Industrial act	2
<b>EMBH15</b>	68	Casado	Católica	1º Ciclo	P. Vouga	Aveiro	Aposentado Industrial act	2
<b>EMBH16</b>	66	Casado	Católica	1º Ciclo	P. Vouga	P.Vouga	Aposentado Sapat. activ	3
<b>EMBH17</b>	77	Casado	Católica	1º Ciclo	P. Vouga	Aveiro	Aposentado Sapat. activ	2
<b>EMBH18</b>	78	Viúvo	Católica	1º Ciclo	Ouca Vagos	Aveiro	Aposentado	0